

# સાંસ્કૃતિક મદદગાર ફેસ્ટીવલ.

સંગ્રહ

પં.દ્રમન મંડળના

પ્રકાશક:-

જી.કે.એલ. બી. કમ્પ્યુટર સોલ્યુશન્સ,  
૨૨૦-૨૨, પાલકી બજાર, રા.ક.

# ગુજરાત લિબ્રેરી ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૮૬૨૭૩૫ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ રાજીનો ૨૧૬૬૩૧૨ ફરેસ્તી

વિષય ૨૧૪૪૫૫



સીમા

# મદદગાર ફિરેસ્તો.

---

• કર્તા

બ. શી. જા. બનાજી.

---

સુધારા સાથની આવૃત્તિ ત્રીજી

---

Woman is the mother, the maker of the nation.

BEHRAMJI M. MALBARI.

શ્રી એક પ્રજાની માતા તેમજ કર્તા છે.

બેરામજી એમ. મલબારી.

---

મુ'બદ્દ:

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તક વેચનાર, પ્રગટ કરનાર, વિગેરે. પારસી બજાર, કોટ.

---

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૧૩૭૩૫

---

સવ હક્ક પ્રગટ કર્તાને સ્વાધીન છે.

All Rights Reserved by the Publishers

---

Published by M. J. Karani,  
Parsi Bazar, Fort, Bombay.

Printed by P. C. Appoo at  
the New Art Printing Press,  
Nos 204-225, Mapla's Compound  
Bora Bazar, Fort, Bombay.

2.M 1-6-27.

## દિબાચો.

પ્રિય બહેનો,

જ્યારે હું કૉલેજમાં અભ્યાસ કરતો હતો તે વખતે મારા હાથમાં પુર્વ તથા પશ્ચિમ બણી મશહુર થયેલા આપણા જગપ્રસિદ્ધ રહીશ મી॰ બહેરામજી મલખારીની ચોપડી આવી હતી, જેમાં હિંદની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ વિષે બહુ વાસ્તવિક બ્યાન કર્યું છે. એ ચોપડી વાંચ્યા પછી હિંદની સ્ત્રીઓની કેવી દિલગીરીભરેલી સ્થિતિ છે તેનો મને થોડો ખ્યાલ આવ્યો, અને અત્યાર પછી હિંદી સ્ત્રીઓની હાલત બારીકાથી મેં તપાસવા માંડી. થોડા વખતની વાત ઉપર ‘Mrs. Fuller’ ‘મીસીસ ફુલર’ ની ‘Wrongs of Indian Womanhood’ ‘હિંદની સ્ત્રીઓનાં સંકટો’ નામની ચોપડી મેં વાંચી અને તેમાં દર્શાવેલી બીનાએ ખરેખર મને બહુજ ચોંકાવ્યો હતો, અને સ્ત્રી વિષે અભ્યાસ કરવાને અને મારી હિંદી બહેનો તરફની મારી ફરજ અદા કરવાને ઉશકેર્યો હતો. હિંદની સ્ત્રીઓની સ્થિતિ બારીકાથી તપાસતાં મને માત્રમ પડ્યું કે તેઓ ખરેખર અજ્ઞાનપણાંથી, મતલબી મરદોના જુલમથી, બીનવિચારી, જંગલી રાહરસમેથી પોતાનો પવિત્ર દરજ્જો ખોષ ખેડી છે, અથવા તો તે દરજ્જો મરદોના આપમતલબીપણાંથી જખરદસ્તીથી છીનવી લેવામાં આવ્યો છે. જ્યારે આપણી હિંદવાની બહેનોને જનાનખાનાના જુલમથી પીડાતી, જીરખા પહેરતી, અનીતિમાં ફસતી, અગ્યાર વર્ષની કામળ વયે સાઠ વરસના ધરડા સાથે લગ્ન કરતી નીહાલ્યે છીએ, જ્યારે તેઓને દરેક કામની અંદર પહોંત રાખવામાં આવે છે અને સારાં જ્ઞાનથી જ્ઞાની થવાની મુસીબત પડે છે, જ્યારે તેઓને વહેમોની જાળમાં અજ્ઞાનથી તરફડિયાં મારતી જોષ્ઠ્યે છીએ, જ્યારે તેઓના સ્ત્રી તરીકેના સ્વાભાવીક હકો અને

છુટાપછુટાંપર ન છાજતા હુમલાઓ કરવામાં આવે છે, અને મરદની ગુલામગીરીની બેડીમાંથી મુક્ત કરવામાં આવતી નથી, અને જ્યારે આપણે બપ્પે છીએ કે જે પશુ દેશની સ્ત્રીની હાલત એવી માઠી હોય તે દેશની ઉન્નતી કદી પશુ થાય નહિ. ત્યારે જો હિંદ સરજમીનપર જન્મ લીધેલા પુરૂષો પોતાની હિંદી બહેનોને આવી હાલતમાંથી મુક્ત કરવાને, અને હિંદ તરફની પવિત્ર ફરજ બજાવવાને બહાર ન પડે, તો ખરેખર હિંદમાંના સઘળા સદગુણો નાશુદ થયા છે એમ ધારવું ! પશુ એમ ધારવું વાસ્તવિક નથી. કારણ કે પંડિત નરો બહાર પડ્યા છે, અને તેઓને દરેક રીતની મદદ કરવાને આપણી ઐન ફરજ છે. એવાં અતંકરણના અવાજને તાબે થઈ હું, તમે હિંદી બહેનોને જોષ્ટવું જ્ઞાન આપી તમારો દરજ્જો શું છે, તમને આ સંધિમાં શું કાર્ય કરવાને તે જગતમાં બાપી રહેલા ઇશ્વરે પેદા કીધાં છે, તેનો થોડો ખ્યાલ આપવાને આ પુસ્તક તમે સનમુખ રજુ કરે છું. મારી પ્રિય બહેનો, તમારામાંની એકને પશુ હું ધારું છું તેવી રીતે આ પુસ્તકથી ફાયદો થશે અને એક ફિરેસ્તા મિસાલે તેણીની રાહબરી થશે, તો મારી ફરજ બજાવવામાં મેં જે ફરસુદનાં વખતને અને આશ્વાસને બોગ આપ્યો છે તે પરીપુર્ણ નીવડેલા સમજશ. આ ચોપડી વાન્તાઓની મિસાલે વાંચવાથી ઘણો ફાયદો થશે નહિ, પણ તેમાંની કેટલીએક બાબદોનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે, અને શાંત મગજે અભ્યાસ કરવાથીજ એમાં સમાવેલી બાબદો ફાયદાકારક માલમ પડશે.

આ ચોપડીમાં સ્ત્રીઓને જે જ્ઞાન આપવાની પુરતી કોશિશ કીધી છે તે વાંચવા તથા તે ઉપર સારી રીતે ધ્યાન પુગાડવાની તમોને અરજ કરવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓ ! તમે મરદોનાં સુખ દુઃખની ભાગ્યશુ આઓ છો; તમારા વગર મરદનું ધર વેરાન છે; તમારા પ્રકાશથીજ તે ધરમાં રોશની થાય છે; તમારી ચાક્ષાકી અને ઉદયોગથીજ તેમાં પ્રુશી અને સંતોષની વૃદ્ધિ થાય છે; તમારી સારી વર્તણૂકથીજ તેમાં ગમતની ઉત્પાત થાય છે. આલાક, મહેનતુ, જ્ઞાની અને પ્યારથીભરેલી સ્ત્રી જે પુરૂષનાં કુટુંબમાં રાજ્ય કરતી હોય, તેના પૂરૂષને ખીજ દોસ્તોની મદદની

ચોડીજ અગત્ય છે ! તમારા ઉપર મરદોનાં સુખનો ખરેખરો આધાર છે, તે સુખ તમારી તરફથી સહેલી રીતે મેળવી શકાય તે વિષે સઘળા પુરૂષોએ પોતાની તરફથી અને તેટલીજ કાશેશ કરવી જોઈએ છે. તમારી ઉપર ઉધરતી ઓલાદના ભવિષ્યનો આધાર છે. અને તમારાથીજ આ ગરીબડા દેશની આબાદી છે, તે માટે તમોને બાળપણથીજ લખવા, વાંચવાની સારી કેળવણી અને જરૂર જોશું જ્ઞાન આપવું જોઈએ છે. એ મતલબથી આ નાનું પુસ્તક તમો સન્મુખ રજુ કરું છું, જે ધ્યાનથી વાંચ્યાથી તમારો આ જગતમાં દરજ્જો શું છે, તમારું કર્તવ્ય શું છે, તમારો સંસાર કેમ ચલાવવો, તમારા ભરથાર તથા બચ્ચાંઓ તરફ તમારી ફરજ પ્રમાણે કેમ ચાલવું, કેવી ગુ-હાભરેલી રસમોથી દુર રહેવું, તથા તમારાં બચ્ચાંની તરબિયત કેવી રીતે કરવી, તે સઘળું તમને માલમ પડશે.

આ પુસ્તકમાં બાબદો ટુંકમાં દર્શાવી છે: કારણ દરેક એવી મોટી છે કે દરેકને માટે એકેકું પુસ્તક રચાય. જે તમોને એ બાબદો વિષે વધુ જ્ઞાન મેળવવું હોય તો એ બાબદો વિષેનાં ખાસ પુસ્તકો વાંચવાં; પણ આ પુસ્તકમાં જેટલું જણાવવામાં આવ્યું છે તેટલું એક સાધારણ સ્ત્રીને માટે પુરતું છે.

ટુંકમાં હું એટલું ઇચ્છું છું કે હિંદની શિખેલી અને કેળવાયેલી સ્ત્રીઓ પોતાની ફરજ સમજે, પોતાની અજ્ઞાન બહેનોને જ્ઞાન આપે અને તેઓના હક અને દરજ્જાને માટે પોતાની બ્યાજખી લડત વડે પોતાની સ્ત્રી તરીકેની ફરજ અદા કરે: વળી એવું પણ ચાહું છું કે એવો દિવસ ઉતાવળથી આવે કે જ્યારે આ દેશની સ્ત્રીઓ હમણાંના કરતાં ચહડતા દરજ્જાની થાય, વધારે દાનાઇ અને મરતબો ધરાવે, સઘળા વહેમો સદાના નાબુદ કરે, પોતાની ગુલામી બેડીમાંથી મુક્ત થાય, ફરવાહરવાની અને દરેક સારાં કામોમાં ભાગ લેવાની છુટ મેળવે, તથા સ્ત્રી અને મરદ વચ્ચેનો આપમતલબી તફાવત સદાનો દુર થાય, અને આ પુસ્તક વાંચવા પછી એક સ્ત્રી નીચલા કવિના ઉમદા બોલોમાં બોલવાને શક્તિવાન થાય કે:—

“Then whether affluence and state  
 Shall be my destined lot.  
 Or’neath the humble cottage roof  
 I dwell, it matters not;  
 If I, by self-denying love,  
 Earth’s weary ones can bless,  
 And deepen, as I pass along,  
 The stream of happiness.”

અર્થ:—“ જો હું સ્વ-ભોગી પ્યારથી આ દુનિયાના દુઃખી  
 જીવડાઓને આનંદ આપું, અને મારી જીંદગી દરમિયાનમાં સુખના ઝરાને  
 હંડાણથી વહેતો કરું, તો પછી મારા નસીબમાં તવંગરી હોય या એક  
 કુંપડાંમાં રહેવું પડે તેની કાંઈ પણ મને પરવા નથી.”

આ પુસ્તકમાં આવેલા વૈદક વિભાગને તપાસી જોઈતા સુધારા વધારા  
 માટે ઘણી કીમતી સુચના અને સદ્સલાહ આપણી નગરીના જાણીતા ડૉ  
 ધનંજીશાહ ન. યુચીયા તરફથી મળી છે. આખા પુસ્તકમાં સમાવેલી  
 વૈદક વિષયને લઈતી તમામ બાબતો એઓ સાહેબે ધ્યાનપૂર્વક સુધારી છે  
 તેને માટે એમનો બારે આભાર થયો છે.

બ. શી. બનાજી.



## સાંકળિયું.

પ્રકરણ ૧ છું.

સ્ત્રી—સ્ત્રીની ઉત્પતિ—ખ્રિસ્તી અને હિંદુ ધર્મનું અને વિદ્વાનોનું મત—“ નારી જાતિ તમામ જગતની ઉત્પતિનું મુળ છે ” એ વિષે શીલસુશી ભરેલું Mrs. Swiney નું લખાન—સ્ત્રી અને મૂરહનો સંબંધ—સ્ત્રીનું રાજ્ય: સાહિત્ય, હુન્નર, ખુદરતમાં, વિગેરે—સ્ત્રી જાતિએ દેખાડેલા ઉમદા સદગુણો અને શક્તિઓ—જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલો સ્ત્રીનો ભુલંદ દરજ્જો—હાલની સ્ત્રીઓની હાલની સ્થિતિ—હાલની પારસી સ્ત્રીની હાલત—સ્ત્રીની કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ ?... .. ૧ ૬૬

પ્રકરણ ૨ જી.

કુમારીકા—જીવાની કેમ ગુજારવી—એક કીમતી વખત—તન અને મનની કેળવણી—ખોરાકની અસરો—ખંદ જીવસાપર કાણુ—પોષાક—જીવાની અને પ્યાર—એક ફસેલી સ્ત્રીની કાહણી—છાળકાં મગજના જીવાન્યાની સંભાળ... .. ૬૬—૭૮

પ્રકરણ ૩ જી.

પરણીતર—લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો—લગ્ન કરવાના વિચારની ઉત્પતિ અને તેનું પ્રગટીકરણ—ખાળ લગ્નમાં સમાયલા જોખમો—એકથી વધુ એકી વખતે ખાયડી કરવામાં સમાયલા જોખમો.

અદરાયું—અદરાયા પહેલાનો વખત કેમ ગુજારવો—જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથારના સદગુણો—પ્યારમાં પડતી વખતની માવજતી અને ખરા ખોટા પ્યારની પીછાન—લગ્નનું વચન આપતી વખતે રાખવી જોઈતી સંભાળ—Dr. Johnson અને Fuller નું મત—અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજારવો—લગ્નની વીંટી પહેરવાના રીવાજની કિલસુશી.

લગ્ન—ભરથાર અને મહોરદાર વચ્ચેનો પ્યાર—લગ્ન વિષે જાણીતા કવિ અને વિદ્વાનો: S. Smith, Kelvdwell, W. Secker, T. Moore Middleton, નાં મતો—સદગુણી મહોરદાર વિષે Jeremy Taylor નું

લખાણુ—કવિરાજ Shakespeare એક સ્ત્રીને ભરથારના દરજ્જા વિષે નેક અસરો— (Dr. Franklin એ આપેલો એક દાખલો)—દુઃખની વખતે મહોરદાર કેવી હોવી જોઈએ? (Washington Irving એ આપેલી ખરી અનેલી વાર્તા.)—ધર ધણીઆણી—ધર ધણીઆણીની ફરજ અને તેને ધ્યાનમાં રાખવા જોઈતા દસ કાનુનો ... .. ૭૮—૧૧૫

### પ્રકરણ ૪ મું.

**હમેલવાળી સ્ત્રીને જ્ઞાન—**પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઈતી પવિત્રાધ—હમેલવાળી સ્ત્રીની પવિત્રાધથી પોતાપર અને પેટમાંના છોકરાંપર થતી નેક અસરો (મીસીસ ચેન્ડલરનું મત)—Rev. Charles Kingsley નો જન્મ—છોકરાં વગરની જીંદગી ગુમરનાર સ્ત્રીને ભોધ—જરા પણ દુઃખ વગર જન્મ આપવાની રીત (એ વિષે દાક્ટરોનાં મતો અને સ્ત્રીઓના દાખલા)—ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના શરીરનું બધારણુ અને વધવું.

હમેલવાળી સ્ત્રીની બિમારીની માવજત—ચાલું ઓઢારી, કબજાયાત વિગેરેના ઉપાયો—હમેલવાળી સ્ત્રીનો ખોરાક—હમેલવાળીની સ્ત્રીની ચામડીનું ખેંચાન—માંથાનો દુખાવો—અધુરે મહિને છોકરાંનું તુટી પડવું: ૧૦. કારણો, ચીનહો, ટુંરતના ઇલાજો—હમેલવાળી સ્ત્રીની તંદરોસ્તી જળવવાના ઉપાયો (દાક્ટર Alice B. Stockham, M. D. નું લખાણુ)—હમેલવાળી સ્ત્રીને જોઈતી અંગકસરત—જન્મ આપવા વિષ.

સુવાવડખાનામાં જન્મ આપવાના ફાયદા—હમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ આપવા પહેલાંની ગોઠવણો—જન્મ આપતી વખતનો દુખાવો: કારણો, ઇલાજો—જોઈતી સાવચેતી—જન્મેલાં બચ્ચાંની માવજત—માતાનું અને જનન વરનું દુધ—પોષાક—સારવાર, વિગેરે ... .. ૧૧૬—૧૬૦

### પ્રકરણ ૫ મું.

**બચ્ચાંનાં દરદોના ઉપાયો—**

દાંત પુટવા—થાંશો—ઉપલ્પ—શશણી—કાનમાંથી પડે નિકળવું—સંધ્યદ મુકાવવા—કુદરતી સંધ્યદ આવવા—ગોવર—ગળાના ગાંઠ—કબજાયાત—પેટ આવવા—મરડો—ઓઢારી—પેટમાં પવન થવો—પેટમાંનો દુખાવો, માંડ નિકળવી—મ્હો આવવું—કુલ્લા થવા—લાહીનો બગાડો થવો—સંધીવા—સંધનાં દરદોના ચીનહો, કારણો, ઇલાજો ... .. ૧૬૦—૧૭૧



### પ્રકરણ ૬ મું.

માતા—નામાંકિત છોકરાંઓ બનાવવા વિષે—માતા અને છોકરાંનો નિકટ સંબંધ—માતાની લાયકાત (ફિલસૂફી Herbert Spencer નું મત)—છોકરાંની તનની કેળવણી—ખોરાક અને પોષાક—છોકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત—છોકરાંને કેવી રીતની શીક્ષા ફાયદાકારક છે? Cobbett and Dryden નું મત—છોકરાં પાસે અભ્યાસ કરાવવાની ફાયદાકારક રીત—છોકરાંની મનની વળાણ પ્રમાણે કેળવણી આપવાની જરૂર—ગુજરાનના માંધનની કેળવણી અને નામાંકિત થવાની કેળવણીમાં તફાવત. છોકરાંઓની કેળવણી—

યુનિવર્સિટીની ખામી ભરેલી સ્ત્રી કેળવણી—છોકરીઓને શિખવવા લાયક બાબદો—છોકરીને નામાંકિત થવાને બેઠવું બીજી જ્ઞાન. ૧૭૨—૨૧૧  
પ્રકરણ ૭ મું.

### શરીરની રચના—

બેજું—આંખ—નાક—જીભ—દાંત—કાંન—ગળું—ફેફસાં—હૃદય—હોજરી—કલેજું—તલ્લી—આંતરડાં—બુકકા—ગર્ભસ્થાન—સ્ત્રીની જાતી—હાડકાં—માંસ—ચામડી—બાલ—નખ: તેઓનો આકાર, બનાવત, કાચ અને શક્તિઓ.

શરીરના પ્રવાહી પદાર્થો. લોહી—પીત—વીર્ય—પીસાબ—આંસુ—પરસેવો: તેઓની બનાવત, કાર્ય અને શક્તિઓ... ૨૧૧—૨૩૮

### પ્રકરણ ૮ મું.

ખુબસુરતી કેમ મેળવવી—ખુબસુરતી મેળવવાની ચાલુ રીત—ખુબસુરતી વિષે વિદ્વાનો અને ફિલસૂફોનાં મતો—ખુબસુરતીની સાંમાપર અસર—ખુબસુરતીનું પ્રયકરણ (Analysis)—ખુબસુરતી વિષે ડ્રવિઓનું મત—સ્ત્રીઓની ખુબસુરતીના ત્રણ તબક્કા—ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના બેદો—ખુબસુરતીપર મનની અસરો—સદગુણો અને સ્વભાવની ખુબસુરતીપર અસર—ખુબસુરતી : આત્માની, મનની, શરીરની—ખુબસુરતીનો તંદરોસ્તી સાથનો નિકટ સંબંધ—ખોરાકની ખુબસુરતીપર થતી અસરો—ખુબસુરતીનો ચામડી સાથનો સંબંધ—મનના બુદ્ધિસાની ચામડીપર થતી અસરો.

ચામડી—ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાની અસર—ચામડીને ખુબસુરત બનાવવાની રીત—ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાયો—ચામડીનાં દરદો—કારણો—ઇલાજો : ખીલ—મસા—આંખની આંજની—સમયદના ચાઠાં—ધાભાં : કારણો અને ઉપાયો.

ચામડીની કચ્ચલી : કારણ—ઇલાજ—ચામડી ઝુલી પડવી : કારણ, ઇલાજ.

બાલનો ખુબસુરતી સાથનો સંબંધ—માયાની ચામડીનાં દરદોથી બાલને થતી ઇજા—ઇલાજો.

બાલની સંભાળ—બાલ રંગવામાં સમયલો જોખમ—ચેહરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવાની રીત.

દાંત—ખુબસુરતીને દાંત સાથનો સંબંધ—દાંતની તંદરોસ્તીપર અસર.

દાંત કોહવાના કારણો, દાંતને દુધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત—બનાવતી દાંત વિષે હકીકત.

ઘાટઘટમ—શરીરનો ઘાટઘટમ સુધારવાની રીત—સ્ત્રીનાં શરીરનાં ઘાટઘટમનું પ્રમાણ—શરીરની કંચાઇ કેમ મેળવવી ?—બહુ શરીર થવાનાં કારણો—તેને પટલું કરવાના ઇલાજો—અતિ પટલાં શરીરને ઘટમદાર બનાવવાની રીત—ખુબસુરત ગોળ છાતી ખીલવવાની રીત—પતલી કમર બનાવવાની રીત.

હાથ સુંદર બનાવવાની રીત—નખ ચળકતા અને સફેદ બનાવવાની રીત—હાથનો પોચો અને કાઠી શોભાયમાન બનાવવાની રીત.

પગની સંભાળ,—પગના દરદો અને ઇલાજો.

પગનો સોજો.

કદરૂપાં નાકને સુધારવાની રીત.

,, કાનને ,, ,, ... .. ૨૩૮—૨૪૩

પ્રકરણ ૯ મું.

તંદરોસ્તી, હવા પ્રકારવી તંદરોતી મેળવવાની રીત—સારી તંદરોસ્તીની તપાસ કેમ કરવી ?...તંદરોસ્તીનો આધાર : હવા. ખોટી રીતે હમ લેવાથી ઉપજતાં દરદો અને બચકાર સ્વપનાઓ—પાણી : ખોરાક તરીકે,

શક્તિ વધારનાર નરીકે અને દવા તરીકે—મનની શરીર અને તંદરોસ્તીપર થતી અસર—મન કેવી રીતે દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે?—મનની અસરોથી દરદો સાબળ કરવાની રીત—શીકર, ચોંતાથી ઉપજતાં, મોત—મનના બારે જુસ્સાઓથી તંદરોસ્તીનો ખગાડ—હસવાથી દરદો સાબળ કરવાની રીત—હંમેશાં જીવાનીનો દેખાવ જળવી રાખવાની રીત ... ૨૮૩—૩૦૫

### પ્રકરણ ૧૦ મું.

ખોરાક ખાવાની જરૂર—વનસ્પતિ અને માંસના ખોરાકની અસરો—ખોરાક શરીરમાં પાચણ થવા વિષે—સારી પાચનશક્તિ રાખવાની રીત—ચોક્કસ મનની વળાણુપર થતી અસરો—ખોરાકનો તત્વનો કાઠો—ઉંચા—પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ?—સાદુ ખોરાકથી થતા ફાયદા—જીદી જીદી પીવાની ચીજોથી તંદરોસ્તીપર થતી અસરો.

ફળફલાદી, જેવાં કે, કેળાં—ટામોટાં—ફરેટો—ખટાટા કાંદા—કાબીજ : ખોરાક તથા દવા તરીકે.

મનની શક્તિ વધારવાને કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ?—સ્ત્રીઓએ ખોરાકનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર ... ૩૦૫—૩૨૮

### પ્રકરણ ૧૧ મું—અંગ કસરત.

અંગકસરતની જરૂર, શું સ્ત્રી જાતિ કુદરતી રીતે નયણી છે?—જીદા જીદા પ્રકારની અંગ કસરતોઃ ચાલવાની કસરત—ખોટનાં હલેસાં મારવાની કસરત—તરવાની કસરત—ગાલી ખેટની (લોનટેનીસ Tennis) કસરત—પીંગપોંગ ... ૩૨૮—૩૩૮

### પ્રકરણ ૧૨ મું.

પોષાક, શરૂઆત—પોષાકના ચાર નીયમો—પટા, ટાપટ લેસો અને ફારસેટોથી થતાં ભયંકાર દરદો—વિદ્વાનોના અને દાક્ટરોનાં મતો—ઝવે-હરાત પહેરવા વિષે ... ૩૩૯—૩૪૯

### પ્રકરણ ૧૩ મું.

ગાયન, ગાયનની તંદરોસ્તીપર થતી અસરો—ગાયણુ શિખવાની સ્ત્રીની ફરજ ... ૩૪૯—૩૫૨

પ્રકરણ ૧૪ મું.

માસિક માંદગી અથવા દૂર બેસવું.

માસિક માંદગીના વખતથી સંભાળ—માસિક માંદગીનાં દરદો—  
અથવા દસ્તાનનાં મરજો: તેનાં કારણો—ચી-હો—ઉપાયો—માસિક માંદ-  
ગીમાં વપરાતી દવાઓ ... ૩૫૩—૩૬૩

પ્રકરણ ૧૫ મું.

બિમારની માવજત,—સ્ત્રીઓની નરસીંગ શિખવાની ફરજ—  
માંદાની સારવાર કરવાની રીત—દરદીની તપાસ કેમ રાખવી—દરદીનો  
સ્વાસ—નાડી અને ગરમી ઠંડી તપાસવાની રીત—તદ્દરોસ્તી સાચવવાના  
નીયમો: સુઘડાઇ, સફાઇ, ઇત્યાદિ —દરદીનો ઓરડો—બિછાનું હવા—  
ઉભસ—સફાઇ—કપડાં અને ઓરાક વિષેની તપાસ—દવા: પીવા તથા  
ચોપડવાની—જુદી જુદી પોલટીશ કરવાની રીત—ઉડતા રોગના સંભાળ  
—તેમાં છાંતવાની દવા, “દીસપનફેકટંટસ.” ... ૩૬૩—૩૮૧

પ્રકરણ ૧૬ મું.

ડાક્ટર આવે તે અગાઉના જીવ બચાવવાના ઇલાજો, એ  
આખદો જાણવાની સ્ત્રીઓને જરૂર—અકસ્માતની વખતની સારવાર—  
જખમમાંથી લોહીનું વહેવું, અંધ દરવાના રીત—માંથાની ઓપરીનું જખમી  
થવું—જખમી ભાગમાંથી લોહી કેમ અંધ કરવું?—પગના ટેતાં આગલની નસોનું  
ફાટવું—નસકોરી કુતવી—લોહી સાથની ઓકારી—દાઝી જવાનો ઉપાય—  
જાનવરોનું કરડવું—કુતરા ત્રીલાડાનું કરડવું—સાંપના ડંખનો તરતનો  
ઉપાય—વીંછુ, કાન કચુરા, ભમરા અથવા મધમાખના ડંખના ઉપાય—  
બેસુધીના ઉપા—ઉપલ્યાના ઉપાયો—લુ લાગવી (Sunstroke) ના  
ઉપાયો—ઝેરના ઉપાયો—દરેક જાતના ઝેરોના ઉપાયોનો કોઠો—ઝેર  
ખાધેલું પારખવાની રીત—આંખ, નાક, કાનમાં કાંઈ ચીજ ગઇ હોય તે  
કાઢવાના ઉપાયો—માથે લોહી ચઢવાના (Apoplexy) ના ચીનહો, અને  
તુરતના ઉપાયો—શીફર: ચીનહો. ઉપાયો—બેભાન: દાર્થી, શીફરાંથી અથવા  
માથે લોહી ચઢવાથી થાય છે તે પારખવાની રીત—કાંબેરા: ચીનહો, ઉપાયો—  
પેટ છુટી જવાં (Diarrhoea)—મરડો (Dysentery)—અટરસ જવી  
અથવા ગળામાં કાંઈ ચીજ ખુટી બેસવી (Choking)—છાતી બેસી જવી

અથવા દમ અથ યથ ગયો હોય તે ચાલુ કરવાની રીત ( Artificial Respiration )—હાડકાંનું ભાંગવું ( Fractures )—ઉતરી પડેલાં અને ભાંગેલાં હાડકાં કેમ સમારવાં? ... ૩૯૬—૪૧૬

પ્રકરણ ૧૭ મું.

શ્રીઓનાં દરદો, તેઓને અટકાવવાની રીત—હીસતીરીયા: કારણો:—ચીનહો—ઉપાયો. ભેળાંના દરદો—ધેલાપણું મગજનું નબળું પડી જવું—ધખારા—ગમગીની ( Melancholia ): કારણો—ચીનહો—અને ધલાળે—ખહી: કારણો, ચીનહો, ઉપાયો—લોહીના અગાડાથી થતાં દરદો ૪૧૬—૪૨૪

પ્રકરણ ૧૮ મું.

શ્રી ઓધ્ર—શ્રીઓની નબળાઇ અને ખામી—વિદ્વાનોનાં મતો અને નુકતેચીની—શ્રીઓના વહેમો—રીવાજો—રીતભાત ... ૪૨૪—૪૪૨

પ્રકરણ ૧૯ મું.

નામાંકિત શ્રી કેમ થવું?—એ વિષે જરૂરનું જ્ઞાન? ૪૪૩—૪૪૯

નામાંકિત બાનુઓના જન્મ ચરિત્રો.

યુરોપની નામાંકિત બાનુઓ.

માહારાણી વિક્ટોરિયા—મેડમ બ્લાવાટસ્કી ( પેગમ્બરીનો દરજ્જો ભોગવતાં બાનુ )—મીસીસ એની બીસાંટ ( સત્યતાનાં પુજારી અને પરદુઃખ-ખજક બાનુ )—શાર્લોટ કોરડે ( પરદુઃખભજનને માટે પોતાનો જીવ આપનાર બાનુ ) રશિયાની કેથેરાઇન ( કેદ થવાને વચન પાળનાર બાનુ ).

હિંદની નામાંકિત નારીઓ,—રાણી અહલ્યાબાઇ હોલકરીન ( દેવી તરીકે પુજાતી રાણી )—ચાંદબીબી અને કમદેવી, ( હિંદના લડાઇનાં મેદાનમાં વખણાયેલા બાનુઓ. )

નામાંકિત પારસી બાનુઓ—બાઇજી સાહેબ જરબાઇ નવરોજી વાડિયા—બાઇ સાહેબ દીનબાઇ નશરવાનજી પીટીટ ( સખાવતનાં રાણી )—લેડી શાકરબાઇ દીનશાહ પીટીટ—લેડી આવાંબાઇ જમશેદજી જીજીબાઇ—સરનાં પીરોજબાઇ—મોટલાંબાઇ માણેકજી વાડીયા—સુનાબાઇ ન. રૂ. અનાજ ૪૫૦—૪૮૧

## ENGLISH VIEWS OF WOMAN.

Woman ! blest partner of our joys and woes !—SAND.

Blessing and blest wherever she goes.—COWPER.

Eager to hope, but not less firm to bear.—BYRON.

O ! born to smooth distress, and lighten care,—MRS.

BARBAULD.

Profound as reason, and as justice dear;—SAVAGE.

Yet suffering vice compels her—CRABBE.

Meekly to bear with wrong and cheer decay.—MRS.

HEEMANS.

And wipe the mourner's bitter tear away—J. GRAHAM.

O woman ! woman ! thou art formed to bless;—J. BIRD.

For woman is all truth and steadfastness;—CHAUCER.

Holy, divine, good, amiable, or sweet —MILTON.

Each softest, truest virtue there should meet.—JOHNSON.

Women were made to give our eyes delight.—YOUNG.

So fond and true, so beautiful and bright—PATTERSON.

Ye watchful sprites that made e'en more than fair.—

T. BROWN.

You are not free because you're more than fair.—PARNEUL.

Gay smiles to comfort; April showers to move;—ETHEREGE

The important business of your life is love:—LYTTLEON.

Here woman reigns; the mother, daughter, wife,—

MONTGOMERY.

The loved and cherished idol of my life—PRENTICE.

There is something in their hearts which passes speech,—

STORY.

There is a charm no vulgar mind can reach:—W. ALLISON  
A rosebud set with a little wilful thorn;—TENNYSON.  
Still shall your charms my fondest themes adorn.—

HILLHOUSE.

Sacred by birth and built by hands divine,—DRYDEN.

Pure and unspotted as th' ermine,—DAVENANT.

Her worth her warmth of heart let friendship say—SCOTT.

All my fortunes at thy foot I'll lay.—SHAKESPEARE.

—J. MURDOCH.

## સ્ત્રીને માટે અંગ્રેજ કવિઓનો અભિપ્રાય.

હે સ્ત્રી ! તું મરદનાં સુખ દુઃખની ભાંખણુ છે !—સેન્ડ.

ન્યાં ન્યાં તું જાય છે ત્યાં ત્યાં તું સુખી થઈ બીજાને પણ સુખી કરે છે.—કુપર.

અગર જો તું મોટી મોટી આશાઓ બાંધે છે, તોપણ સદનશકિતમાં તું અચળ છે—બાઇરન.

ખરે ! તું આફતમાં દિશાસો આપવાને અને મરદની ચિંતા ઓછી કરવાને જન્મી છે:—મીસીસ બારબોલ્ડ.

(તું) બુદ્ધિ જોટલી ઉંડી, અને ન્યાય જોટલી વ્હાલી છે:—સેવેજ.

છતાં દુર્ગુણના દુઃખથી પણ તને આંસુ આવે છે;—કરેબ.

અપમાન થાય તો તે તું નમ્રતાથી ખમી રહે છે અને આફતમાં આનંદી રહે છે,—મીસીસ હીમન્સ.

અને શોકાતુર મરદનાં આંસુ તુછી નાખે છે,—જે. શ્રેક્લમ.

ઓ સ્ત્રી ! ઓ સ્ત્રી ! તું આશીશ સમાન પેદા થઈ છે,—જે. બર્ડ.

કારણુ સ્ત્રી માત્ર સમ્બાધ, અને દ્રઢતા છે:—ચોસર.

(તું) પવિત્ર, દેવતાષ, ભક્તી, મળતાવડી અને માયાળુ છે,—મીલતન.  
ફરેક કોમળ અને સાચા સદ્ગુણો તારામાં મળી આવે છે.—જેનસન.  
સ્ત્રીઓને આંખોને આનંદ પમાડવા સરજવામાં આવી છે—વંગ.

(કે જેઓ) કેટલી નાનુક, નિષ્પાલસ, કેટલી સુંદર અને ચકચકીત છે.—પેતરસન.

તમે નેગેહ્યાન ફિરેસ્તાઓ માણસની રખેવાલી કરો છો.—ડી બ્રાઉન.  
તમે પરતંત્રમાં પડ્યા છો, કારણ તમે અતિ મધુર છો—એથરીજ.

(તમે) મધુર હાસ્યથી આશ્વાયશ આપો છો અને સજ્જ નેમોથી દયા ઉત્પન્ન કરો છો—પારનેલ.

તમારી જીંદગીનું મુખ્ય કામ પ્યારજ છે:—લીટલટન.

હાં સ્ત્રીઓનું રાજ્ય છે: માતા, દીકરી યા મહોરદાર (તરીકે)—  
મોંટગોમેરી.

મારી જીંદગીને ટકાવી રાખનારી પ્યારી મુર્તિ (સ્ત્રીજ) છે,—પ્રેનતીસ.

તેઓના અંતઃકરણમાં કાંઈ એવું છે કે જેનું વર્ણન થવું અશક્ય છે.—સ્તોરી.

(તારી) મોહિનીની ખુશી બીનકેળવાયલા માણસને માલમ પડતી નથી:—દબલ્યુ એલીસન.

પોતાની મરજીથી ઉગાડેલી નાની કાંઠાવાડીની એક ગોલાખની કળી

(તું) છે:—ટેનીસન.

મારા જ્ઞાણમાં જ્ઞાણ વિષયોને તારી મોહિનીઓ સદા શશુ-  
ગારશે—હીલ હાઉસ.

જન્મથીજ (તું) પવિત્ર અને મીનોષ હાથે ધડાયલી છે,—ફ્રાઇદન.

કમળના જેવી ડાઘ વિનાની અને શુદ્ધ છે:—દેવનંત.

તેણીની લાયકાત, તેણીના અંતઃકરણની લાગણીઓ વિષે મિત્રતાને  
બોલવા દો,—સ્કોટ.

(જે સાંભળીને) મારું સર્વસ્વ તારા પગ આગળ અર્પણ કરીશ.—

શેક્ષપિયર.

જે. મરેડેક.





# સ્ત્રીનો મહદગાર ફિરેસ્તો.

મકરણ ૧ લું.

આ.

સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ કેમ થઈ, સ્ત્રીને પરમેશ્વરે શા કારણથી પેદા કીધી હશે અને તેણી કુદરતની બળીદારીમાં શું કાર્ય બજાવે છે, તેનું સંપૂર્ણ વિવેચન કરવાને એક કવિની કલમ પણ કમીની થઈ પડશે, અને તેની કલ્પના શક્તિ થાકી સુસ્ત થઈ જાય ત્યાં સુધી દોડાવી હોય તે પણ પુરતો ખ્યાલ આપવાને શક્તિવાન ન થશે. સ્ત્રી આ જગતમાં માણસ જાત સાથે શું સંબંધ ધરાવે છે, સ્ત્રી વગર માણસ જાતની કેવી સ્થિતિ હોતે તેનો, અને સ્ત્રીની ફરજ શું છે, સ્ત્રીનું કાર્ય શું છે અને સદ્ગુણો કેવા હોવા જોઈએ અને શું ઉમેદો રાખવી જોઈએ તે જાણવા માટે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે તે બાબતો ઉપર મનન કરવું.

પ્રિય બહેન પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરે જે મનશક્તિ આપી છે તેનો ઉપયોગ કરી વિચાર કર કે આ જગતમાં તારું કાર્ય શું છે? તને શા કારણથી પેદા કીધી છે? તારે તારી ફરજ અદા કરી દુનિયામાં શાંતિ અને મધુરતા કેમ જાળવવાની છે? તારે મહાન પુરૂષો કેમ પેદા કરવાના છે? તારે જ્ઞાનથી માણસ જાતને કેમ જ્ઞાની બનાવવાનું છે અને તારી ચશ્મોથી માણસમાં પવિત્રતા અને ઈજ્જત કેમ ઉત્પન્ન કરવાની છે? તારા મધુર હલકથી

માનવીનું દુઃખી અને કંટાળેલું મન કેમ રીજવવું અને સ્તુતિ પાત્ર બનાવવાનું છે? તારાં ખોરેહથી હવસને મીનોછ શક્તિમાં કેમ ફેરવી નાખવો; તારા હાથોથી તારાં ધરનો શણગાર અને મોભો તથા મન હરણુ કરે એવી કારીગરી કેમ બનાવવી; તારી છાતીમાંનું પવિત્ર દુધ તારાં બચ્ચાંને કેમ આપવું; તારાં શરીરમાં કેમ સ્વચ્છ ખોરાક પાચન કરવો અને તે ખોરાકથી તારૂં લોહી અને માંસ કેમ તેજ બનાવવું; તારાં પગળાં બ્યાં પડે ત્યાં શાંતિ, નેકી અને રાસ્તીનો કેમ પ્રસાર કરવો; તારાં કેમળ શરીરથી કુદરતની ખુબસુરતીમાં કેમ તેજ આપવું, અને કુવારો જીવંતમાં જ્ઞાન સંપાદન કરી માતા પિતાને સુખી અને આનંદી બનાવી, તારા બરધારનાં ઘેરમાં શાંતિ, ધન્યતા, પવિત્ર પ્યાર અને દેશાભિમાન ધરાવનાર, નામાંકિત ફરજદો ઉત્પન્ન કરો તારી ફરજો બજાવી આ દુનિયાની અંદર નામ કેમ અમર રાખી જવું, તે બજાવું હોય તો, આ નીચલાં લખાણની ઉપર ઉંડો ગોર કર, અને તારા વિચારો એમાં આમેજ કર!

### સ્ત્રી જાતિની ઉત્પત્તિ.

પેરેલાં સ્ત્રી જાતિ કેમ ઉત્પન્ન થઇ તે વિષય હાથ ધર્યો. એ બાબત વિષે વિદ્વાનો જુદાં જુદાં મત ધરાવે છે, પણ હાં આપણે જાણીતાં મતો લઇશું. ધર્મના સાહિત્ય ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે તે કીરતારે પહેલાં આદમ બાવાને પેદા કીધો અને દુનિયાની સર્વે સ્ત્રીઓમાં એજ મન શક્તિ આપી એજ બનાવ્યો, પણ કોઇ પણ સાથી વિના અહીં તહીં ફરતો એકલો તે આદમ હતો, ત્યારે ખોદાએ એક સાથી આપવાનો વિચાર કર્યો. એવા સમયથી આદમ બાવાને ભર ઉંઘમાં નાખી તેની એક પાંસળા લીધી અને તેમાંથી સ્ત્રી બનાવી અને આદમ બાવાને સાથી આપ્યો. આદમ બાવા જ્યારે ઉડ્યા ત્યારે ખોદ્યા, “આ મારા હડકાનું હાડકું છે, અને મારા માંસનું માંસ છે, અને તેને હું સ્ત્રી કહું છું.” ખોદાએ આદમની પાંસળામાંથીજ સ્ત્રી બનાવી અને આદમ બાવાના શરીરના બીજા ભાગમાંથી નહિ બનાવી તેનું કારણ એ કે તેને આદમનો સાથી બનાવવાનો હતો.

જ્યારે બીજાઓ એમ કહે છે કે પહેલાં સ્રી ને મરદ જોડાયલાં હતાં, (Hermaphrodite) “હરમેફ્રોદાઇટ” હાલતમાં હતાં, જેમ આડ પાન વિદ્યા (Botany)માં છે તેમ એકજ ઝાડપર, એકજ પુલમાં નર અને નારી જાતિ હોય છે, તેમ પહેલે મરદ અને ઓરત પેટની બાજુએથી જોડાયલાં હતાં પણ પાછળથી છુટા પડ્યાં હતાં.

**જરથોશ્તી** ધર્મ પ્રમાણે યુનદેહશમાં જાણ્યા મુજબ ગયો-મરદ ગુજરવા પછી આદમીઓની પેદાએશ પેદા થઈ. નાપાક અહેરેમને ગયોમરદને માર્યો. ફરવરદીન મહિનો અને અહુરમઝદ રોજને દહાડે હાવન ગેહેમાં તે ગુજરયો ત્યારે તેનું (યાને ગયોમરદનું) તોખમ ચાને વીરજ જમીન ઉપર પડ્યું હતું અને તેની ઉપર ઓરશેદની રોશની ચાલુ રાખી હતી. તે તોખમની ઉપર પહેલે હીરમે નેરીઓમંગ યજ્ઞે નીધાહ અને પાસબાની રાખી હતી અને બીજે હીરમે અસફનદારમંદ અમશાસપદે નીધાદ રાખી હતી; શા વાસ્તે કે તે તોખમને દેવો ખરાબ નહિ કરે. જ્યારે તે તોખમને ૪૦) વરસ થયાં ત્યારે તે જમીન ઉપર એક ઝાડના રોપા મીસાલે ઉગી નીકળ્યું અને ૧૫) વરસ પછી તેમાં જીવ પેદા થયો અને ત્યાર પછી તેમાં શીગાફ પડી-તેમાં ૨) આદમી હતાં તે-એ આદમીઓના હાથના ખાંધા એકક સાથે મળેલા હતા અને તે બેઉ એકજ મીસાલના હતા. તે બેઉનો ઝલકાટ અને રોશની ખરાબર ચમકતી હતી અને નહિં માલમ પડતું કે કોણ મરદ અને કોણ ઓરત છે. પણ તેમાં એક મરદ અને એક ઓરત હતી-તેઓના નામો “મશી” અને “મશીઆને” હતાં. તે જોડાંને તમામ જોડાંનના માખાપ કરીને કહે છે; તેઓ ૫૦) વરસના થયા પછી એક રોજે શરોષ યજ્ઞે જાહેર ખસારત દીધી અને તેઓને કહ્યું કે તમે જાગૃતી કરો-ત્યાર પછી નવ માસે એક જોડું પેદા પડ્યું અને તે પ્રમાણે તેઓને સાત જોડાં પેદા પડ્યાં. તેઓ બેઉ સો વરશે ગુજરયાં. સાત જોડાંમાંથી એક જોડું જે પ્રથમ પેદા થયલું તેમાં મરદનું નામ “દશાક” અને ઓરતનું નામ “નેશાક” હતું. એ જોડાંને પેટે એક બીજું જોડું પેદા થયું તેમાં મરદનું નામ “ફરાવક” અને ઓર-

તનું નામ “ફરવાક” હતું. તે જોડાં મારફતે પંદર જોડાં પેદા થયાં. એ પ્રમાણે વરતીનો વધારો થવાની શરૂઆત થઇ.

થોડા વખતની વાત ઉપર એવાં જોડ માનવી અમેરીકામાં હતાં, અને જ્યારે તેમાંના એકને ખઠી રોગ લાગુ પડ્યો ત્યારે સાથે જોડાયલાં હોવાથી ખીજને પણ તે રોગ લાગુ ન પડે તેટલા માટે ત્યાંના દાક્ટરે તેઓને વાટકાપ કરી સહીસલામત છુટાં કીધા હતા.

બજીની ફિલસૂફ ડારવીન, પોતાની દલીલો (evolution) પ્રગટી-કરણના કાયદાથી આપે છે કે માણસ જાત વાંદરાપરથી ઉતરી આવેલું છે. એપરથી એમ જણાય છે કે સ્ત્રીઓની ઉત્પત્તિ વાંદરીઓથી થઇ. એ દલીલોની વિરૂદ્ધમાં લખાણો થયાં છે તોપણ કેાઇ સ્ત્રી વાંચકને એમ માલમ પડે કે એ દલીલ ખરી છે તો બલે રાખવી.

એક હિંદુ દંતકથા (legend) પ્રમાણે સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ નીચે પ્રમાણે થઇ હતી:—‘ત્વષ્ટા’ તે હિંદુ કથાના ‘વલકન’ દેવે દુનિયા પેદા કીધી. જ્યારે તેણે સ્ત્રી પેદા કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે તેને માલમ પડ્યું કે સઘળી પેદા કરવાની ચિજો તેણે માણસ બનાવવામાં વાપરી નાખી હતી: એક પણ નકકર પદાર્થ બાકી રહ્યો હતો નહિ. આથી કરી ‘ત્વષ્ટા’ ઘણોજ ગુચવણમાં પડ્યો અને એકાગ્રહ સમાધિમાં પડ્યો. જ્યારે તેમાંથી જન્યત થયો ત્યારે તેણે નીચે પ્રમાણે કીધું:—

૧. ચંદ્રની ગોળ આકૃતિ,
૨. સાંપની વાંકી ચુકી વળાણ,
૩. હવાની મરોડડાર વિંટળાણ,
૪. ધાંસના તણખાંતું નાજુક હાલવું  
તથા ‘વીલો’ (willow)  
રોપાની નાજુકાઇ.
૫. કુલનું મખમલી સુંવાળાપણું,
૬. પીંછાનું હલકાપણું,
૭. હરણીનું મધુર નજર નાંખવું,
૮. નાયતાં કિરણનું રણિયામણાં પણું

૯. વાદલાનાં આંસુ,
૧૦. પવનનું અતિ અનિયમિતપણું,
૧૧. સસજાનું બચબીતપણું,
૧૨. મોરની શેખી,
૧૩. હીરાની સખ્ખાઇ,
૧૪. વાઘનું ઘાતકીપણું,
૧૫. આતશની ગરમી,
૧૬. બરફની ઠંડક,
૧૭. પોપટનો પટપટારો,
૧૮. કબુતરનું બોલવું,

તેણે એ સઘળાંને એકત્ર કરી એક સ્ત્રી બનાવી, અને તેને માણસને બેટ કરી.

આ બધી દલીલોમાં સર્વથી ફિલસુફીભરો દલીલ એક સ્ત્રી આપે છે, તે મીસીસ ફ્રાન્સીસ સ્વીની (Mrs. Francis Swynie) નામની છે કે જેણે “The Eternal Motherhood.” કરી લખાણ કરીધું છે, જે વાંચી કાઢ્યા સ્ત્રીનું હૈયું દરખાયા વગર રહેશે નહિ. પણ આ લખાણ અતિધણું ફિલસુફી ભરેલું છે તેથી સાધારણ રોતે સમજ પડવું મુશ્કેલ છે. એ લખાણ ધીરજથી અને ધ્યાનથી વાંચવું જોઈએ. તેનો સાર નીચે પ્રમાણે છે.

### નારીજાતિ સર્વ ઉત્પત્તિનું મૂળ છે.

પૂર્વ દુનિયાના શરૂકાળમાં જ્યારે પહેલું વેહેલુંજ મનુષ્ય જનમ્યું ત્યારે એક ખુબસુરત ફિરેસ્તાએ તેને, એક બાળકની કલ્પના શક્તિમાં આવે તેવો સુખી સંસાર દેખાડ્યો: બાળક તેને વળગી રહ્યું, કારણ તે બાળક અને ફિરેસ્તા વચ્ચે બહુ પ્યાર હતો. જ્યારે તે મોટું થતું ગયું, જોરમાં વધતું ગયું અને એક છોકરાની રમત ગમતો મુકી એકાએકજ આગળ ચાલવા માંડ્યું, ત્યારે તે ફિરેસ્તાએ તેને કહ્યું કે, “હું તારું જીવન છું અને જ્યાં સુધી તું મરણ પામશે નહિ ત્યાં સુધી મને પાછો જોઈ શકીશ નહિ;” એમ કહી તે ત્યાંથી ચાલી ગઈ.

તે વખતે તેને હસવું આવ્યું કારણ કે તે દુનિયામાં હતો; તે જીવાન થયો, અધોર થયો અને ધરડો થયો, તોપણ જીવનની શોધ કરતાં તે તેને ફરી પાછી ક્યાંએ પણ મળી નહિ.

જ્યારે ઘડપણની કંટાળા ભરી ઉમર પસાર કરી અને ગઈ યુગ્મરી સંભારવા માંડ્યું ત્યારે નિરાશીથી તેણે પુકારી કહ્યું કે, “હું જીવતો મુઆ જોવો છું. આ કરતાં મોત આવે તો વધારે સારું?”

તેથી તે એકલો ધુજતો ધુજતો મોતને મળવા આવ્યો અને તેને બેટા બેટ થઈ ગયો, પણ તેને માલમ પડ્યું કે તેણી તેના જીવનનો ફિરે-

સ્ત્રી જ હતી, જેનાથી તે ઘણા વખતથી જુદો પડ્યો હતો. તે પોતે બાળક રૂપે થઇ રહ્યો અને તેને હાથથી પકડી રાખીને અમર તત્વને ઓળખવાનો રસ્તો જાણ્યો. આ સઘળું વૃતાંત એક કદિપત વિચાર છે અને જેનાં જ્ઞાનની નજર ઈશ્વરની કૃપાથી ખોલેલી છે તેજ તે સમજી શકશે.

ઘણા પ્રાચીન કાળમાં પૂર્વનો જ્ઞાનનો ભંડોળ પશ્ચિમમાં જતો હતો, અને તે શું પયગામ હતો? “પુરાતન ઉમદા યકીનમાં ખુઅસુરતીનું ખુરેહ અને પવિત્રતા અગળગી રહે છે. તે ખુઅસુરતી અને પવિત્રતાનો સંબંધ એક માતા અને પુત્રનો છે. સ્વર્ગની સુંદરી સર્વ કાળ પોતાના અજન્મેલા (મરદના સંબંધ વગરના) પુત્રને પોતાના હાથમાંજ રાખે છે. પુરાતન મત પ્રમાણે નારીજાતિ તત્વમાંથી નરજાતિ તત્વ પેદા થયું છે. અને તેનો જન્મ ગર્ભમાં રહ્યા વિનાજ નારીજાતિ તત્વનાં ખુદ પેદા કરવાનાં તત્વથી થાય છે. માતા પછી બાપની ઉત્પત્તિ છે, અને આખું વિશ્વ નારીજાતિ તત્વમાંથી બહાર આવ્યું છે, જેમાં તે ઇશ્વરેચ્છા, દેવતાઇ ઉદાપણ અથવા વાયા રૂપે છુપાયેલું હતું. હિંદુ તત્વ વિદ્યા પ્રમાણે શરૂઆતમાં બાપની પહેલાં માતાની ઉત્પત્તિ થઇ ત્યારે તે અગ્નીની જ્વાળા, તે વિશ્વનું અંધકાર મટાડનારી માતાના માત્ર અવ્યક્તમાં સંસાર થયો.

ઇજિપ્શ્યન લોકોની યુરખાવાળી આઇસીસ દેવીના દેવળ પર એવો લેખ હતો કે “જે સઘળું હૈયાતી ભોગવે છે તે હું છું. જે સઘળું હસ્તીમાં હતું તે હું છું, જે સઘળું હવે પછી હસ્તી ધરાવશે તે હું છું.”

પ્રથમ વાચો (Logos) પ્રગટ થઈ ત્યારે તે સ્ત્રી રૂપે હતી. દેવતાઓ બાપનો દાવો ધરાવ્યા પહેલાં તે સર્વ માતાના પુત્રો હતા અને ચીના લોકો “કવાઇન” એટલે દયાની દેવી અથવા વ્યક્ત વાચા કહે છે, જે પ્રકૃતિના સાત તત્વોની જનુની (માતા) છે.

હિબ્રુ મતમાં એમ કહ્યું છે કે—આરંભથીજ, એટલે સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઇ ત્યારથીજ “હું ઉદાપણ (Sephira) નાશ ન પામે તેવા તત્વમાંથી

પ્રગટ થયેલી છઉં.” ગુપ્ત અને સર્વોપરી “શેકીના” (Shekinah) નરજાતિ તત્વમાં પ્રગટ થઇ છે અને “ન્યુડાઇઝમ” ની બેઠે જાતિ ધરાવનારી દેવી લેખાય છે.

નોસ્ટ્રિક લોકોમાં ત્રિમૂર્તિમાંના પવિત્રાંશી આત્માને સંવર્તી પેદા કરનાર નારી જાતિ તરીકે લેખ્યો છે.

મીનોઇ શકિતનાં બળથી કાષ્ટે કહું હતું કે “મારી માતા મીનોઇ આત્માએ મને પાલ્યો.” આ પ્રમાણે આપણે જોઇએ છીએ કે માનવ જાતિએ પોતાનાં બચપણમાં કાંઇ પણ વિચારોથી દોરવાયા વગર સત્યતા શોધતાં નારી જાતિ સર્વ પેદાશમાં શ્રેષ્ઠ સ્વીકારેલી છે. “પ્રાચીન કાળનું તત્વજ્ઞાન શકિત નારી જાતિ તત્વનું” હતું અને પેહેલા પુરુષના સંબંધથી તે મહાન, સુંદર અને સત્ય ગણાતું હતું,” એમ પ્રોફેસર બેન્-રગાર્ડ કહે છે. માનવીનાં બચપણથીજ પૂર્વ તરફનો ગુપ્તવાદ તેવોજ હતો, એ સ્વાભાવીક અને સરળ વિચાર પશ્ચિમમાં પ્રવર્ત્યો અને આજે તે સર્વ જનુની (માતા) ની પુત્રિ પશ્ચિમ જમાનાનું બળ સંગ્રી, હાલની શોધ અને હાલનું ડહાપણથી જોરાવર બની, જગતનું પુરાણું અને સર્વોત્તમ સત્યને ટેકા આપી, રચનાતાને પગલે અનુસરે છે.

પુરાણા કાળની અથવા હાલના સમયની કાંઈ પણ રચના-પદ્ધતિ તે રચના ધર્મ સંબંધી ફિલસુફી સંબંધી અથવા તો દુન્યવી ખ્યાલોથી ભરી હોય તે-ઉપર આપણે નજર નાખ્યું તો આપણને હંમેશ માલમ પડશે કે તેમાં સૃષ્ટિને ગતિ આપી ચપળ બનાવનાર શકિત, એક મધ્ય બીંદુ તરીકે હંમેશા માલમ પડશે. આ મહાન શકિત અગાઉ નારી જાતિ તરીકે ગણાતી હતી; પણ હાલના તર્ક શાસ્ત્રમાં આત્મ શકિતનું તત્વ દબાઇ જવાથી અથવા સદંતર નાણુદ થઇ જવાથી એ મહાન શકિતને આપણે ખોટી રીતે નરજાતિ તરીકે માન્યે છીએ. કુદરતના અબજ અને બેદબર્યા નિયમોનાં ઉડાણમાં ઉતરવાને માટે આપણી ટુંક સમજ શકિત આગળથી આવો મિથ્યા અને તર્કશાસ્ત્રથી ઉભટો દુષ્ટમાં ઐક્યતા

(one in duality) નો તદ્વાવત દૂર કરવોજ જોઇયે છે. ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે આપણી હૃદવાળી સમજ શક્તિથી જાતિની ઐક્યતાનો ગુંચવણ ભર્યા સવાલનો વાસ્તવીક નિર્ણય કરી શકીશું; ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે જાણી શકીશું કે નારી જાતિ એ એકજ જીવન, એકજ આત્મા અને એકજ પેદા કરનારી ચપળ શક્તિ છે કે જેના પદાર્થ મારફતે થતી પ્રકૃતિઓ ઉપર પ્રગટીકરણના ધણાક ફેરફારો આધાર રાખે છે. નરજાતિ ખરેખર એક જુદી પડેલી શક્તિ છે કે જે હંમેશાંજીને હૃદવાળા વખતમાં બદલી નાખે છે, જીંદગીની પાછળ મોત લાવે છે, ઝળકતી રોશનીને ભયભીત અંધકારમાં ફેરવી નાખે છે, ઉત્પત્તિને નાશવત બનાવે છે, અને વૃદ્ધિના કામમાં ખત્તલ પાડી અપવૃદ્ધિને જન્મ આપે છે. સર્વ જનુની (માતા) જાણે કે પોતાથી છુટી પાડી પોતા સાથજ લડાઇ ઉઠાવે છે અને સૃષ્ટિનાં કાર્યનો ઉદ્દેશ એજ છે કે એ જુદા પડેલા પુત્ર (નર જાતિ) ને પોતામાં આમેજ કરી તેનું જીવન શુદ્ધ અને સંપૂર્ણ બનાવવું. આ સર્વ-વ્યાપક શક્તિ (નારી જાતિ) પદાર્થમાં આમેજ થઈ તેને શુદ્ધ કરે છે, સુધારે છે, સ્વરૂપમાં લાવે છે, તેની સ્થિતિમાં શુદ્ધતામાં ફેરવી નાખે છે અને મોત, દુઃખ અને નસીબની કંગાળીયત ઉપર જીત મેળવવાને સામર્થ્યવાન બનાવે છે. જેટલા પ્રમાણમાં એ મહાન શક્તિનો કાબુ ચોકસ ચીજ ઉપર ઓછો એટલા પ્રમાણમાં તે ચીજનું દુઃખ તથા કંગાળીયત જરૂરી. ત્યારે આપણને માલમ પડે છે કે કુળ મનુષ્ય જાતને આ દુન્યામાં એક મોટું યુદ્ધ મચાવવું છે અને તેનો જીતો બેમાંથી એક આવે છે— તે મીનોષ પદાર્થમાંથી જડ પદાર્થમાં નીચે પડે છે અથવા તો પદાર્થમાંથી આગળ વધી પોતાના પહેલાં મળમાં મળી જાય છે.

આ સિદ્ધાંત ઇશ્વરની ચોપડી-જેવી કે કુદરત— તરફ નજર કર્યાથી સાબિત થાય છે. કુદરત વિશ્વ બંધારણના વ્યાપક નિયમો ચોકસ દર્શાવે છે. તપાસ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે નારી જાતિનું તત્વ ઐશ્વર્ય છે, નર જાતિ, તત્વ જુદો પડેલો છે અને સંપૂર્ણ થઈ પાછો આમેજ થવાનો છે, અને નારી જાતિનાં તત્વ પ્રગટીકરણ વધારવા માટે છે.



ઉપર કલા મુજબ પ્રગટીકરણની તવારીખ એ મીનોઇ શક્તિનું પ્રકૃતિમાં પ્રગટ થવું છે. સૃષ્ટિના આત્માનું હળવે હળવે જીવ અને નિરજીવ પદાર્થમાંથી સંપૂર્ણતાએ પહોંચવાનું છે. કુદરતમાં દરેક ચિજ જીવન શક્તિ ધરાવે છે “પથ્થરને ઉપાડો તેમાં પણ હું મળીશ, લાકડાંને ફોડો તેમાં પણ હું છું. નવી ઘાટની, નવી રચનાની સરજતો સદાકાળ બદલાવતો, વ્યાપક તત્વ હું છું.”

“નાની શરૂઆતમાંથી મોટી ચીજ થાય છે” જીવગીની શરૂઆત એકજ નાના પરમાણુથી થાય છે, જેમાં જાત જાતના ફેરફારો થાય છે, અને એ ફેરફારો થવાનું મુખ્ય કારણ એક ચોક્કસ હદે આવી સંપૂર્ણતાની ટોચે ચઢવાનું છે. ત્યારે આટલું તો સિદ્ધ છે કે આ એ જીવન શક્તિઓ કુદરતના કાયદાને અનુસરતી છે અને એમ ન હોય તો સઘળું સારી સ્થિતિમાં રહે નહિ. પ્રથમ પરમાણુની (molecules)ની પેદા કરવાની શક્તિનું પરિણામ સુખ છે, ત્યારે નાશ કરવાની શક્તિથી દુઃખ નિપજે છે. સુખ સ્વભાવેજ કાંઈ પણ બનાવે છે, મજબુત કરે છે, અને એ રીતે સૃષ્ટિનું કારણ બને છે. દુઃખ એની વિરુદ્ધનું તત્વ છે: સઘળાનું નાશ કરનાર છે, કુદરતના બધારણનો સાર દુઃખ ઉપર સુખની જીતનો થશે: નાશ કરનાર દેવ શિવ પોતેજ નાશ પામશે.

હવે શાસ્ત્રકારો પેદા કરનારી શક્તિ (anabolic element) નારી જાતિ છે એમ કહે છે, જ્યારે નર જાતિને નાશ કરનારી (katabolic) શક્તિ તરીકે બહાળ રાખે છે, અને એ રીતે સૃષ્ટિ પાળનહાર અને નાશ-કરક શક્તિઓની હંમેશગીની લડતનું કારણ છે.

નારી જાતિ તત્વને સર્વજનની (મૂળમાતા)ની છોકરી ત્રેષ્ટ હતી અને ખુદ પેદાશ-શક્તિથી નર જાતિ તત્વનું નાશ પામવું ચલાવતી હતી. નારી જાતિ નકામું થતું તેને ઉપયોગી બનાવતી અને જે મૂળ પદાર્થ ઉપયોગ કરતાં જસ્ટી થતો તેને પોતાનું બીજું સ્વરૂપ બનાવતી-પોતાના જેવુંજ પોતે પેદા કરવું-એજ રીતે ચાલુ રહી સંપૂર્ણતાની ટોચે ચઢે

છે. પ્રગટીકરણની શરૂઆતમાં કાંઈ 'બીજા' તત્વની કુદરતને અગત્યતા જણાઈ કે જેથી કરી પેદા કરનારી શક્તિનું પોષણ થાય.

જીવન શક્તિની તવારીખના કોઈ અમુક સમયે નકામો પદાર્થ મૂળ પદાર્થમાં આમેજ નહિ થતાં માતૃ પરમાણુથી છુટો પડ્યો અને પેદા કરનારી શક્તિઓના અભાવથી નાશ પામ્યો. ઉપર વર્ણવેલી પ્રક્રિયાથી એ અસંપૂર્ણ પરમાણુ સુસ્ત થયા પછી ચંચળ થઈ પેદા કરનાર પ્રમાણમાં ભેળાઈ ગયું અને ફરી હસ્તીમાં આવ્યું. સ્વતંત્ર જીવન અશક્ય હોવાથી નર જાતિ પરમાણુના પ્રમાણથી સ્ત્રી જાતિ પરમાણુ વધારે ફળદ્રુપ બન્યા.

તેથી નર જાતિ તત્વ કુદરતની પેદા કરવાની શક્તિની પેહેલી નિષ્ફળતા હતી. નર જાતિ પહેલી જીવન-શક્તિ નારી જાતિથી છુટો પડેલો તત્વ છે, અને નારી જાતિપરજ આધાર રાખે છે. નર જાતિ અવચયને કુદરતી પેદા કરનારી શક્તિ વગરનો, ખેંચેન ફેરફાર થતો અને કુદરતે તેને કાંઈ ચોક્કસ કામ સોંપ્યા વગરનો છે; જ્યારે નારી જાતિના અવચયપર પેદા કરવાની અને પાળન કરવાની જોખમદારી નાખી છે.

દાર્વીન (Darwin) ના કહેવા પ્રમાણે નાના કીડાઓથી પૃથ્વીની હવા સુધરે છે. તંદરોસ્તી ભરેલી થાય છે અને મનુષ્ય માટે રહેવા લાયક થાય છે, તેજ પ્રસારે નારી જાતિ તત્વ એ કુદરતનું માનિતું સાંધન છે, જેથી કુદરત નર જાતિની લેહ્યુમ્બીક શક્તિ નારી જાતિની પેદા કરનારી વિજળીક આત્મીક શક્તિમાં ફેરવી નાખે છે.

ત્યારે જો આપણે સૃષ્ટિના મૂળ બેદ દરેક તત્વનો એક હદવેર આનંદી સંપૂર્ણ થવાનો જાણ્યે, તો આપણને માલમ પડશે કે તે ધોરણ ઉપર આવવાને કુદરતમાં નારી જાતિ તત્વને બે રીતે કાર્ય કરવું પડે છે. (૧) જે કાંઈ નકામું અને નુકસાનકારક હોય છે તેને રદ કરવી; (૨) વિધિવિધતા વિચિત્રતાને એક આત્મામાં સમાવવી. એક ચીજની સંપૂર્ણતા તેની આજુ બાજુ સાથે આનંદથી રહેવામાં સમાયેલી છે, અને હાલ તે સ્થિતિએ સર્વથી નાના જીવ જંતુઓ પોહોંચ્યાં છે. પહેલા 'એમીઆ'

(Amœba) ના જંતુ છે જે જાતી વગરના છે અને પોતામાં પોતાના જેવા વિધવિધ આકારો ઉત્પન્ન કરે છે. આવી રીતે આ નાના જંતુ હંમેશની જીંદગી ભોગવે છે અને જેમાં નર જાતિ મુદ્દલ હોતી નથી.

એથી વધારે અવયવ ધરાવનાર જંતુ (Aphides), એક જાતના કીડા, જેમાં જ્યારે ખોરાક બહુજ થઇ જાય છે ત્યારે તેમાંથી વર્ષોનાં વર્ષ સુધી નારી જાતિ ઉત્પન્ન થાય છે પણ જ્યારે પોષણ કરવાની શક્તિ બગડી જાય છે ત્યારે નર જાતિ ઉત્પન્ન થાય છે.

જ્યાંસુધી અવયવ આબુખાબુ સાથે આનંદથી રહે છે ત્યાંસુધી નર જાતિ તત્વ ઉત્પન્ન થતો નથી. જે આપણું અવલોકન મધમાખી અને કીડીઓ કે જેઓ બહુ ઉપયોગી, મહેનતુ અને સંસારી છે, તેઓની જીવનશક્તિમાં આગળ ચલાવ્યે, તો આપણને અજાણ્ય લાગશે કે તેઓમાં તો નારી જાતિજ ઉપલી શ્રેષ્ઠ ભોગવે છે, અને મધમાખીમાં તો નર જાતિ તત્વ (જે નાશ કરવાનો તત્વ છે) તેનો નાશ, નર જાતિ (Drones) નો દરેક વર્ષનો નાશમાં સમાયલો છે, જે “નર જાતિની માતા હોય છે પણ બાપ હોતો નથી.”

કીડીઓ, જેઓ કરકસરથી સંસાર ચલાવે છે એટલે સર્વ પોત પોતાની સંપૂર્ણતા મેળવવાને બદલે, આખી કામની મદદમાં લાભ સમજે છે, તેઓમાં પણ એજ હેવાલ જણાય છે. તેઓના દરમાં રાણી-માતાજ સર્વથી શ્રેષ્ઠ હોય છે; કામકાજ કરનાર જેઓ જન્મ આપી શક્તા ન હોય તેવી નારી જાતિ હોય છે, અને નર જાતિ તો ફક્ત નારી જાતિનાં સંબંધનેજ ખાતર ટુંક જીંદગી ભોગવી નારી જાતિના રાજમાંથી રદ ખાતલ થાય છે.

આ કીડીઓના જેવી જાડની કીડીઓ (Termites) પોતાના મહેલમાં ફક્ત એકજ ઉમરે પુગેલા નરને દાખલ કરે છે, અને નાના નરો ઉનાળો ખલાસ થતાં મરણ પામે છે, જ્યારે વસ્તી વધારી ન શકે તેવી નારી જાતિ કામકાજ કરી રહે છે.

આ ઉપરથી આપણને માલમ પડે છે કે નાના જીવ જંતુમાં જે આપણે નારી જાતીની શ્રેષ્ઠાઈ વિષે કલ્પના કરી છે, તે કલ્પનાની લગભગ સંપૂર્ણતાએ પહોંચી છે અને આદમ એ સંપૂર્ણતાએ પહોંચવાની કોશિશ કરે છે. જ્યાં પણ જોશો ત્યાં નર જાતિનું તત્વ અતિ મોટી સંખ્યામાં માલમ પડશે અને એ જાતિની શારીરિક રચના પણ ખાત્રીપૂર્વક રીતે ઉત્તરતી પંક્તિની અને શક્તિ વગરની થતી નજરે પડશે.

દરેક જાતની માછલીઓમાં પણ નારી જાતિ મોટી સંખ્યામાં લાંબી જીંદગી ગુજારવામાં અને પ્રજનનમાં જાણીતી હોય છે અને તેઓની પાળન કરવાની શક્તિ જગપ્રસિધ્ધ છે.

પક્ષીઓમાં પણ શ્રેષ્ઠ કામો માદાપરજ આધાર રાખે છે: નારી જાતિને માથે માળો બાધવાનું, ઈડાં સેવવાનું અને ધીરજ અને ઉત્સાહથી બચ્ચાંઓને ખોરાક પુરું પાડવાનું કામ આવી પડે છે. પક્ષીઓનો રાજા તો ખરી રીતે નારી જાતિજ છે, કારણ કે ગરૂડ (eagle) ની માદા નર જાતિ કરતાં કદે મોટી, જેરે વળવાન અને સ્વભાવે વિકાળ હોય છે. હવે દુધ આપતાં પ્રાણીઓ (mammals), કે જેઓમાં મનુષ્યનું તત્વ છેલ્લું આમેજ થયું છે, તેઓની તપાસ કરતાં માલમ પડશે કે ત્યાં પણ સર્વ રીતે નારી જાતિ રાજ્ય ભોગવે છે. સામાજિક શાસ્ત્ર (sociology) આપણી સનમુખ ના પાડી નહીં શકાય તેવાં સિધ્ધાંતો રજૂ કરે છે અને તેઓ ઉપરથી વિનાશક માલમ પડે છે કે મોટાં મોટાં કાર્યો અને સંસાર સુધારાના જન્મને માટે પણ નારી જાતિ તેના કર્તા તરીકે મગર થઈ શકે. એક નામીયા અમેરીકન લેખકનાં મત પ્રમાણે, “પોતાનાં મહાન કામો બજાવી સ્ત્રી તત્વ પાળનહાર શક્તિથી નર જાતિ ઉપર સદાકાળની સરસાઈ ભોગવે છે તે અભિપ્રાય પાછળા જમાનાનો ઇતિહાસ ખાત્રીપૂર્વક રીતે સાબિત કરી આપે છે.” મનુષ્ય જાતિનો કાંઈ બિનબચાસી પણ કહી શકશે કે જેકે થોડો સમય નર જાતિ નારી જાતિના સ્વાભાવિક હકો ઉપર અણધારતી રીતે ત્રાપ મારશે અને મારે છે, તોપણ આપદે નારી જાતિનીજ ફતેહ અને પ્રજનન બેશક માલમ પડશે. હું થોડો સમય કહું છું

કારણ કે, થોડાં હજાર વર્ષ થયાંજ નર જાતિ સરસાધ ભોમવે છે; પણ ન્યારે આપણે મનુષ્ય જાતિના ઇતિહાસ અને ઉત્પત્તિના પુરાતન વખતનો વિચાર કર્યે છીએ ત્યારે આપણને અચુક રીતે માલમ પડે છે કે એ હજારો વર્ષ તો તે વખત સાથે સરખાવતાં એક પણ મિસાલે છે. એમ થવામાં મનુષ્ય જાતિએ કુદરતનો કાનુન તોડ્યો છે અને નારી જાતિના હક ઉપરની એ ત્રાપને ભવિષ્યનો જન્મનો એક અપશુકનભર્યા સ્વપના તરીકે પિછાણશે, અને મનુષ્ય જાતિના હાલના તેમજ પ્રાચીનકાળના ઇતિહાસમાં એક શોકજનક ભૂત તરીકે લેખાશે. હવે નારી જાતિનું સ્વરાજ્ય નર જાતિના તત્વનાં નાશ પામવાથી નહિ પણ વિવિધતા અને એકયતામાં ભેદી નાખવાથી થશે. એ રીતે ખ્યાલ કરતાં આપણને માલમ પડે છે કે “આદમ, પેહેલો મનુષ્ય. એક સ્ત્રી હતો.” એ ભેદી વાક્યમાં સંચાલ છે. સેંટ પૉલ (St. Paul) પણ એ વિચારને આડકતરી રીતે નીચલા બોલોમાં ટેકા આપે છે: “માનવીમાં સ્ત્રી શ્રેષ્ઠાઈ ઉત્પન્ન કરનાર છે.”

“સંપૂર્ણતા પામેલી સ્ત્રી આ પૃથ્વીપરની ઉમદામાં ઉમદા સ્ત્રીજ છે,” એ વાક્યપરથી માલમ પડે છે કે તેણી કદીપણ પોતાનાં “માળકને હલકી પાયરીપર ત્યાગ કરી શકેજ નહિ. કુદરતના કાનુનો તપાસતાં માલમ પડે છે કે કુદરતની મોટામાં મોટી ઉમેદ એજ છે કે નરજાતિ તત્વને મરણ અને નાશથી રક્ષતે રક્ષતે નાણુદ કરી, આપદે તેને જે શ્રેષ્ઠાઈની ટોચે નારી જાતિ ચઢી છે તે ટોચે લાવવું. શરૂઆતમાં નર જાતિ એક અસંપૂર્ણ પ્રમાણ તરીકે છુટી પડેલી જીંદગી યુગ્મરી, પછી નારી જાતિની આસપાસ રહી પોતાનું પોષણ કરે અને થોડા વખતના આશક બને છે; એમ પાયરી દર પાયરી ચઢતાં, અવયવ અખત્યાર કરી સેવડે સ્ત્રીનો પુત્ર તરીકે રહે છે. આ પુત્ર પોતાની શારીરિક અને આત્મીક શક્તિની જે માતાએ તેને જન્મ આપ્યો તે માતાને ગોલામડી બનાવી અને તુચ્છકારી નાખી છે.

જાતિ ભેદ જે તેના બહોળા અર્થમાં સમજ્યે તો કેવો પૂર્ણ અને માનવીઓના ફેરફારોમાં એક સરખો, જણાઈ આવે છે. સ્ત્રી જાતિ જેવા

બેદોથી પોતાનું કાર્ય કરે છે તે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેણી ભવિષ્યને માટે હાલની નીચી પંક્તિ પર રહે છે. તેણીની નેમો હંમેશગીની છે. બીજા ને માટેનો પ્યાર એ તેણીના ગુણોમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે અને પોતાથી (નરજાતીના) છુટા પડવા પછી વર્ષો થયાં કાર્ય કરે છે. તેણીની નેમ જો ચીજની ઉપર વખત અથવા ફેરફાર અસર કરી શકતા નથી તે ચીજને સંપૂર્ણતામાં લાવવાની છે. નરજાતિ તત્વતો માત્ર પોતાની મુક્તિ પોતાનાંજ કદ્યાણુ અર્થે હાલ અને વર્ષો સુધી કાર્ય કરે છે.

આ પ્રમાણે ઇતિહાસિક સમય પહેલાંના લોકોમાં સમાજિક સંસ્થાની શરૂઆતમાં, જ્યારે સર્વ કોંકાણે માતાના રાજની સત્તા હતી અને લોકોમાં એકજ આયડી કરવાનો રીવાજ હતો, ત્યારે મનુષ્ય જીવન શાંતિ-દાયક અને જ્ઞાનના વધારાનું હતું. લોકો ખેતી કરતાં અને દોર પાળતાં. ‘આલે તેનું જોર’ એવો તે સમયનો ખ્યાલ પશુ ન હતો. નરજાતિ તે નારી જાતિના રાજ્યમાં શાંતિથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરતાં, હુન્નર ઉદ્યોગ, શાસ્ત્રો અને ધર્મ દરેક મનુષ્ય જાતને ઉત્તમ ફાયદો કરતાં હતાં.

Prof. Sparr ના કહેવા પ્રમાણે “દુનિયામાં ત્યાર પછી દુર્ગુણો ઉત્પન્ન થયા. જે માણસો જનવરોને મારવામાં લુચ્ચાઈ વાપરતા, તેઓએ પોતાનાં માણસ જાતને મારી નાખવાનાં હથ્યાર અને ઓજારો શોધ્યાં. સ્ત્રીઓ એ વખતે યુદ્ધ આગળ ખેસી ધરનું કામ કરતી, વાંસની તોપલી બનાવતી, ખેતી કરતી, વાસણ બનાવતી, કપડાં વનતી, જનવરો પાળતી; દુકંમાં દરેક શાંતિ પાંથરે તેવા હુન્નરો શોધતી.” એલીક રેક્લુસ (Elic Reclus) પ્રમાણે “મનુષ્યનો હાલનો દરજ્જો સ્ત્રીઓને આભારી છે.”

આ રીતે જ્યાં સુધી માણસો એ સરસાઇ ભોગવે તે અગાઉ સર્વ માતાના રાજ્યમાં સ્ત્રી જાતિ સરદારી ભોગવતી હતી. અને પ્યાર એ જગતની સેવકની નેમ છે, તેથી જો તેઓ જાગરદસ્તીથી તેઓના હકો પર લુટ-ફાટ ચલાવી છીનવી લેવાના કરતાં તેઓની સરદારી હેઠળ રહ્યા હોત તો વધારે સુખી અને વધારે ઉંચે દરજ્જે ચઢતે.

પુરાતન ઇરાનમાં જરથોસ્તી ધર્મમાં તેડી (સ્પેન્તમન્યુશ) અને ખદી (અંગરેમૈન્યુસ)ની જે લડન જણાવી છે તે પણ ઉપલીજ દલીલને ટેકા આપે છે.

ઈતિહાસ પણ દુઃખદાયક રીતે જણાવે છે કે જ્યારે નારી જાતિનું રાજ્ય રફતે રફતે છીનવી લેવામાં આવ્યું અને નર જાતિને તાબે આવ્યું ત્યારેજ જુલમ અને હુકમ શરૂ થયાં.

એબીલોન, ગ્રીસ (યુનાની) અને રોમની તવારીખ પરથી માલમ પડે છે કે ત્યાં પણ જ્યારે સ્ત્રી જાતિના હકો છીનવી લેવામાં આવ્યા, ત્યારે મરદોના રાજ્યમાં તે દેશોની પડતી થઈ. જમાના સુધી જ્યારે જુલમગાર મરદના રાજ્યમાં સ્ત્રી જાતિ દરેક રીતે નબળા પડતી ગઈ, તેઓની કુદરતી ઉમદા બક્ષેશો ઓછી થતી ગઈ, પેદા કરવાની શક્તિ ઓછી થઈ અને શરીરે નબળા પડી ગઈ; આ સઘળો જુલમ ધિરજથી ખમ્યો, પણ હવે પશ્ચિમ ભણીના લોકોમાં પોતાની ચંચળતા અને પેદા કરવાની શક્તિથી તેઓને પોતાના તાબમાં લે છે અને સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ઠ પાછી પ્રકાશી નિકળે છે. એક અમેરિકન લેખકના કહેવા મુજબ “ખરો સુધારો ત્યારે થશે કે સર્વ બહાદુર પુરૂષોમાં સ્નાના ગુણ આવશે.”

સ્ત્રી જ્યારથી મરદના નાશ કરનાર રાજ્યમાં આવી છે ત્યારથી તેઓને બહુ કષ્ટ ખમવું પડે છે. તે છતાં તેઓ મરદના નાશ કરનારા ગુણોને ધીમે ધીમે સુધારે છે અને અંદાગીની ખરી નેમો આગળ લઈ જવાની કાશેશ કરે છે. આ પરથી આપણને જણશે કે કાઠરડે કેવી દિલસુરી ભરેલી રીતે જાહેર કીધું છે કે, “જ્યાં સુધી માણસ પોતે નવો જન્મ લેશે નહિ (દુર્ગુણો કાઢી નાખશે નહીં) ત્યાં સુધી ખુદાનું રાજ્ય જોઈ શકશે નહિ.” આત્માની સર્વથી શ્રેષ્ઠ ભોગવવાને મરદના જાતિગુણોમાં તદ્દન ફેરફાર થયો જોઈએ, સઘળા હલકા પ્રકારના ગુણો નિકળી જવા જોઈએ.

જ્યાં સુધારો ઘણો આગળ વધ્યો છે ત્યાં જો આપણે જોઈશું તો મરદોએ સ્ત્રીઓના સદગુણો અપત્યાર કીધા છે, અને જ્યારે માણસ જાત ઉઘોગની ટોચે ચઢશે, કે જે કીડી અને મધમાખીના સંસારની આગાહી

આપે છે, ત્યારે ઉપક્ષા સદ્ગુણો વધુ પ્રગટી નિકળશે, ત્યારેજ માણસ જતના વિચારો અને નેમો શાંતિદાયક નિવડશે, સ્ત્રીઓના ગુણો મરદપર સરસાઇ ભોગવશે, અને માણસ જતના વિચાર આચાર હિંચા તખ્તકાપર જઇ જીવું રૂપ ધારણ કરશે.

જે સઘળા ફેરફારોમાં આપણે અગાડથી જોઇએ છિયે તેમાં વળી કેળવણીમાં પણ તદ્દન ફેરફાર જોઇશું. છોકરા અને છોકરીઓની કેળવણી એકજ ધોરણપર રહે છે, અને ચાલ ચળણની સંપૂર્ણતા માટે સ્ત્રીઓના સદ્ગુણોનું ધોરણ, કેહેવાતા મરદના ગુણો, તેઓના જનવરી દુર્ગુણોથી વેગળા માલમ પડશે. નાના બચ્ચાંની રમત ગમત તપાસ્તાં માલમ પડે છે કે છોકરા અને છોકરીની રમતોમાં માણસ જતના જે મુખ્ય ગુણો કેવા માલમ પડે છે: એક છોકરી પોતાની ડોલ અથવા ઢીંગલી સાથે રમશે, જ્યારે છોકરો ઢોલ ભાંગશે; છોકરીઓ બિલાડીઓના બચ્ચાંને પસવારશે, જ્યારે છોકરાઓ માખીના પગ તોડશે; આ દાખલાઓમાં મરદની નાશ કરનાર શક્તિ અને સ્ત્રીઓની પેદા કરવાની, પોષણ કરવાની શક્તિ ખુલ્લી માલમ પડે છે. પણ અત્રે જણાવવું જોઇએ કે બંને (નર અને નારી)ની સેવટની નેમ એકજ છે અને એકજ તરફ વળાણ લેવાની છે. કુદરતમાં એક ચીજને સંપૂર્ણ બનાવવાને બે ઉલટી શક્તિઓની જરૂર છે એમ માનવું બૂલ ભરેલું છે; પણ એ બે શક્તિઓ એકજ છે એમ જણવું જોઇએ. પણ આખરે પરાંટયું પડ્યું છે જેથી એક વધારે સુંદર અને નેક દહાડાની રોશનીથી દુનિયા આશકારા થશે. “મનુષ્યમાં દેવતાઇ ચશમો ખોલી છે,” જેથી એકજ ચીજના જુદા જુદા ભાગો બન્યા છે અને તે એકમાં સેવટે સઘળા આમેજ થશે એવો ભાસ થાય છે; આ પ્રમાણે મનુષ્ય જતનું ખર્ચ પ્રગટીકરણ શરૂ થશે અને મીનોઇ શક્તિ, શારીરિક અને આત્મિક હિંચ પ્રમાણમાં ખીલી નિકળશે, ત્યારેજ પેદા કરવાની શક્તિ સંપૂર્ણતાએ પહોંચશે, સામાન્ય લાભમાં શાંતિ રાજ્ય ચલાવશે અને કાયદા પ્યારના થશે, જે પોતાનો લાભ તપાસશે નહિ અને કાંઇ પણ ખોટું કરશે નહિ.



દુઃકમાં બોલ્યે તો પૂર્વ તેમજ પશ્ચિમ બન્નેને માટે એકજ જવાબ આપી શકાય છે, એકજ કૃપાળુ દેવતા મનુષ્યના મરણ પામેલા ઉંચા વિચારોનાં વેરાન જંગલમાં ભમે છે, અને તેમનાં મન ઉપર સત્યને દસાવીને જમાનાઓની આશા અને ઉમેદો સર્વ એકજ ચૈતન્યમાં એકઠી કરે છે, જે ચૈતન્ય, એ દુનિયામાંથી લાંબા વખતનો શુભ થયેલો આત્મા, પોતાના ફરજંદને પાછાં મીનોષ બનાવવાને અને હંમેશગીની નેકી તરફ અને એકજ દેવતાષ સંપૂર્ણતા તરફ રાહબરી કરવાને લાંબા કાળથી રાહ જોતો ઉભો છે.

આ લખાણુપરથી સ્ત્રીનો દરજ્જો કેવો વધે છે? તમામ જગતમાં સ્ત્રી જાતિની શ્રેષ્ઠાઈ કેવી ફિલસુફીથી દર્શાવી છે? સ્ત્રી શાંતિનો પ્રસાર કરનાર અને નેકીને જન્મ આપનાર તથા ટેકવી રાખનાર ફિરેસ્તો છે, તે ઉપલાં લખાણુ ઉપરથી તુરત માલમ પડે છે.

### શ્રી અને મરદનો સંબંધ.

હવે આપણે સ્ત્રીને શું કામ પેદા કીધી હશે અને સ્ત્રી જેવું કાંઈ ન હોતે તો માણસની સ્થિતિ કેવી હોતે તે વિષય ઉપર વિચાર કર્યે.

જેમ વિજળી બે પ્રવાહની બનેલી છે: એક (Negative) “નૅગેટીવ” અને બીજી (Positive) “પૅઝીટીવ” અને જ્યારે આ બે પ્રવાહ સાથે મળે છે ત્યારેજ વિજળીની રોશની બળે છે, અને અંધારી રાતને બલુકદાર રોશનીથી આરાસ્તા કરે છે: તેમજ સ્ત્રી ને મરદનાં સામટાં કાર્યથીજ આ દુનિયાની બલિહારી, ખુબસુરતી, અને જળવણી ચાલુ રહી છે પણ વિજળીમાંનો એકજ પ્રવાહ જેવો કે “પૅઝીટીવ” સાથે “નૅગેટીવ” મળે તો કાંઈ વિજળીનું કાર્ય થતું નથી, અને એકજ જાતના પ્રવાહમાં આકર્ષણ હોતું નથી પણ ઉલટું વિકર્ષણ પેદા થાય છે. જ્યારે “નૅગેટીવ” અને “પૅઝીટીવ” બે જુદીજ જાતની વિજળીના પ્રવાહો સાથે મળે છે ત્યારે અને ત્યારેજ ઝકઝકતી વિજળીની રોશનીથી અંધકાર દૂર થઈ જાય છે: તેમજ જો બધે દુનિયામાં નર જાતિ હોતે તો દુનિયાના રાહબાટમાં બધી રીતનો અંધકાર રહેતે અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ,

ઉત્તમમાં ઉત્તમ આનંદ, અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સદ્ગુણો તેમજ પ્યાર, માણસ જાતમાં રહેતેજ નહિ.

સ્ત્રી જાતિ કોમળ છે, નાજુક છે, અને નાજુક સદ્ગુણો ધરાવે છે. માયા, દયા, મમતા, દુઃખ અને સુખની અસર સહેલાઈથી તેણીની ઉપર થાય છે. મરદોના સદ્ગુણો સખ્ત સદ્ગુણો છે, પણ એ સખ્ત સદ્ગુણો સાથે આ નાજુક સદ્ગુણો મળી જવાથી એવી જાતનું એક (Mixture) “મીક્ષચર” અને છે, જે દુનિયામાં સમતોળપણું સાચવવાને અને શાંતિનું રાજ્ય દિપાવવાને ઘણુંજ જરૂરીયાતનું છે; એજ કારણથી કવિ “ઓટવે” (Otway) નીચલી લીટીઓ લખે છે:—

“Oh woman ! lovely woman ! Nature made thee  
To temper men; we had been brutes without thee,  
Angels are painted fair to look like you;  
There's in you all that we believe of heaven;  
Amazing brightness, purity and truth,  
Eternal joy, and everlasting love.”

“ઓ સ્ત્રી ! ખુબસુરત સ્ત્રી ! કુદરતે તને માણસમાં નરમાસ રાખવા પેદા કરી છે, તારા વગર અમે હેવાન જેવા હતે; ફિરેસ્તાને તારા જેવા દેખાવાને ખુબસુરત ચિતારે છે; જે કાંઈ અમે બહેસ્તમાં માન્યે છિયે તે તારામાં છે: અચંબો પમાડે એવો ઝલકાટ, પવિત્રતા, સચ્ચાઈ, હંમેશની ખુશાલી, હંમેશનો પ્યાર.”

આપણી હવા મુખ્ય કરી “ઑક્સીજન” (Oxygen) અને “નાઇટ્રોજન” (Nitrogen) ની બનેલી છે. “ઑક્સીજન” માણસની જીવન શક્તિને માટે છે: પણ જો “ઑક્સીજન” હવામાં એકલીજ હતે તો દમમાં લેતાંવાર તે આપણું લોહી એવું તો જોરથી આપણી નસમાં ફેરવતે, કે તેથી નસો ફાટી જતે અને માણસ જાત હદથી બહાર વિકાળ થઈ જતે; પણ એ “ઑક્સીજન” સાથે “નાઇટ્રોજન” મળ્યાથી તેનું આવી રીતનું કાર્ય થતું અટકે છે, તે હવાને નરમ બનાવે છે અને આપણાથી લેવાય

તેવી કરે છે; તેવીજ રીતે સ્ત્રી “નાઇટ્રોજન” ની માફક કામ બજાવે છે. તે માણસ જાતને શાંત કરે છે અને માયા, દયા, મમતા અને ખરો પ્યાર શિખવે છે. જો સ્ત્રીઓ દુનિયામાં ન હોતે તો કવિ કહે છે તેમ માણસ હેવાનના જેવોજ હોતે. સ્ત્રી અને મરદ વચ્ચે કુદરતી એવું તો આકર્ષણ છે કે એક એકની ગેરલાજરીમાં એક એકનો જીવ અકારો થઇ પડે છે. એક એકનો પ્યાર મેળવવા ફેટલી મુસીબતો તેઓ ખમે છે? ફેટલા ભોગો આપે છે? પોતાના જીવ અથવા માલની દરકાર કર્યા વગર પ્યાર મેળવાને ફેટલી યત્નો કરે છે? આપણને તવારીખ પરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીનો પ્યાર મેળવવા ફેટલી લડાઇઓ થઇ છે, ફેટલી મારા-મારીઓ થઇ છે અને ફેટલા જીવનની ખુવારી થઇ છે. એ એકજ આકર્ષણની શક્તિથી થયું છે અને થાય છે; એજ શક્તિ ખરો પ્યાર શું છે તે રફતે રફતે શિખવે છે, અને ખરો પ્યાર મેળવવા તન મન અને ધનનો ભોગ આપતાં અને વફાદારી રાખતાં પણ તેજ શક્તિ શિખવે છે. સાચ્યો પ્યાર મેળવવાને શું શું ભોગો આપવા તે કોઇ નહિ પણ સ્ત્રી શિખવે છે; માણસનાં સદગુણનાં ઝાડને ખત પાણી આપનાર સ્ત્રી છે; ખોદાએ આવા ઉમદા સદગુણો મરદમાં ઉછેરવાજ તેને પેદા કાઢી છે, એમ વિચાર કરતાં માલમ પડે છે.

વળી આપણને અનુભવથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રી સારવાર કરવાના કામમાં કુદરતી રીતે જ્ઞાન ધરાવે છે, અને સારવાર કરવાનું કામ (Nursing) હજુ સુધી સુધરેલા તેમજ અભણ અને જંગળી દેશમાં પણ સ્ત્રીઓએ રાખ્યું છે; વળી છોકરાંને ઉછેરવાનું કામ પણ સ્ત્રીજ કરે છે, તે મરદથી થઇ શકતું નથી, અને તેજ કારણથી સર્વ શક્તિમાન પ્રભુએ સ્ત્રીના પેટમાં બચ્ચું રહેવાની જગા બનાવી, બાળકને દૂધ પાવાનું પણ કામ સ્ત્રીનેજ સોંપ્યું છે. વળી કોઇ મરદ માદો પડે તો તેની સારી રીતે સારવાર સ્ત્રી શિવાય બીજું કોણ કરી શકે? જેના ઘરમાં સ્ત્રી ન હોય તેના ઘરની બિમારી જલદીથી નિકળી જવી મુશ્કેલ છે, અને તેજ વખતે આપણને સ્ત્રીની સારવાર કરવાની ઉમદા શક્તિનો ખ્યાલ આવે છે એક ભરથાર સીક પડે છે ત્યારે કોણ તેની સારવાર ઉઘટથી, કાગળથી.

ઇનતેગરીથી અને ખંતથી કરે છે? કામજ નહિ પણ તેની મહોરદાર! જ્યારે બિમાર મરદ પોતાની કામજ મહોરદારને આવી રીતે પોતાની તરફની ઇનતેગરી જોય છે ત્યારે તેના દિલની અંદર જે પ્યારનો ઝરો ઉસ્કેરાય છે, તે સાધારણ બોલમાં લખવો અશક્ય છે. એવો મીનોઇ પ્યાર માણસમાં કામજ નહિ પણ એક સદગુણી સ્ત્રી ઉસ્કેરે છે. દુનિયામાં માણસને મોટે મરતબે ચડાવનાર પણ સ્ત્રીજ, તેમજ આળસુની આળસને તોડનાર પણ સ્ત્રીજ છે. એક બાળક તરીકે એક નર વરશેા તક માતાની ગોદમાં રહે છે, માતાનુંજ દૂધ પી શકિત મેળવે છે, માતાના સદગુણોથી સદગુણી થાય છે, માતાની માવજતથી તંદરોસ્ત થાય છે અને માતાની પેહેલી કેળવણીથીજ તેની બલિષ્ઠતા કિર્તીનો પાયો રચાય છે. ત્યાર પછી જ્યારે પુખ્ત ઉમરે પુગે છે ત્યારે સ્ત્રીજ હવે માશુકના આકારમાં ઉત્તમ સદગુણો તેનામાં દાખલ કરે છે, લાયકા ભરેલી વાતો શિખવે છે, પૈસા કમાવાને પણ તેજ ઉસ્કેરે છે, અને કિર્તી મેળવવાને પણ તેજ ઉલટ આપે છે.

મરદુમ કવિ “ટેનીસન” (Tennyson) એ વિષે નીચલા વિચારો દર્શાવે છે; એક સ્ત્રી તરફ સાચો પ્યાર શરૂ થયો કે મરદ પોતાના ખરાબ ખવાસો છોડી દે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે પ્યાર તેને ઉમદા વિચાર કરતાં શિખવે છે, તેના મગઝમાં તારીફલાયક શબ્દો મેલે છે, તેનામાં સ્વ-માન આવે છે, તેને માનનો અભખરો થાય છે, તે સમ્યાઈત ચાલતાં શિખે છે, અને તેનામાં મરદને છાજતા દરેક ગુણ આવે છે.” પ્યાર સિવાય આ દુનિયામાં બીજો કોઈ પણ હુશ્યાર શિક્ષક નથી કે જે મરદને ઉપલી ચિન્તે શિખવી શકે.

ઓ સુભાગ્ય સ્ત્રી! આ રીતની અસર તું મનુષ્ય જાતપર કરે છે. પણ તારી અસર કુદરત ઉપર, કવિ ઉપર, સાહિત્ય ઉપર, ચિતારા ઉપર કેવી થાય છે તે વિશે એક મશહૂર યુરોપિયન લખનાર શું લખે છે તે ઉપર વિચાર કર: “જો કે સ્ત્રીની જાહેર રીતની અસરનો વિસ્તાર ગમે એટલો ઓછો હોય તોપણ તેણીનું છુપું રાજ્ય સારી રીતે જાહેરમાં આવે છે. શું તમામ કુદરત નારી જાતિમાં રાજ કરતું નથી? જેવું કે આસમાન આપણને આટલું સુંદર લાગે છે કારણ તેણે સ્ત્રીની આંખોનો રંગ લીધો

છે; અને પૃથ્વી આટલી મધુર લાગે છે કારણ તેણે સ્ત્રીના વાલનો રંગ પકડ્યો છે; આપણી તરફ (Europe) યુરોપમાં આપણે કુદરતને નાન્યતર જાતિમાં પુર્વના લોકોની માફક નથી સમજતા, પણ તે નીજીવને જીવતી સ્ત્રીનું રૂપ આપ્યે છિયે. આપણી ખુબસુરતીની પિછાણ એટલી તો વધી છે કે આપણી માણસાઇ ખુબસુરતીની પિછાણ કરવાથી આપણે સૃષ્ટિની સુંદરતાની પિછાણ કરવા શિખ્યા છિયે. આપણે ખન્નેને એકજ વિશેષણ લગાડ્યે છિયે અને આપણા ખ્યાલી વિચાર આપણે જીવગી ગુજારનાર માણસથી જુદા પડના નથી. કુદરતમાં જેખી કાંઈ ખુબસુરત ચીજ હોય તેને એક નારી જાતિનું રૂપ આપ્યે છિયે. સહવારનાં ગુલાખી ઝઝકળાંને, ધુલોની નાજુકાઇને અને દરિયાના અવાજોને નારી જાતિમાં વાપર્યે છિયે. જુદી જુદી રૂતુ પણ એજ જાતિથી ઓળખાય છે. હુન્નર કળા અને ચિત્ર કળા પણ તેણીનાં આપઅખત્યાર રાજથી વેગળું નથી. શું ચિત્ર કળાનો જન્મ અને ઉદ્ભવ આપણી કુદરતી માતા ઇવ (Eve) ને આભારી નથી ?” જાણીતો ફિલસૂફ હરબર્ટ સ્પેન્સર (Herbert Spencer) પોતાની ‘સોર્સ ઓફ આર્કિટેક્ટ ટાઇપ્સ’ ‘Source of Architect Types’ અથવા તો ‘શિલ્પ શાસ્ત્ર’ ની ચોપડીમાં લખે છે કે “જીઓમૅટ્રી અને શિલ્પશાસ્ત્ર માણસ જાતનાં, મુખ્ય કરી સ્ત્રી જાતનાં શરીરની ગોળ વળાણ અને ઘાટ ઘટમના અવલોકનથી જન્મ પામ્યું.”

સાહિત્યની તરફ સ્ત્રી જુદોજ સંબંધ ધરાવે છે. હમણાં સુધી તો સ્ત્રીએ લખાણ પોતાના હરીફ મરદને મોંપી આપ્યું હતું, અને લખાણ કરવાની શક્તિ મરદમાં સ્ત્રી જીતપત્ર કરતી હતી. એ વિષે એક કવિ કહે છે કે “તેની ચોપડી ફક્ત સ્ત્રી હતી” અને એ રીતે તેણે સ્ત્રીની એ વિષેની મુખ્ય પિછાણ કરી હતી.

જેમ સ્ત્રી નવી છે (હમણાંની ઢબપરની) તેમજ પુસ્તક તેણીના વિશેષ વખાણમાં અથવા તો તેણીના આત્માનો તરજુમો કરવાને નવુંજ છે. એ રીતે પુસ્તકો પણ વખતના વહેવા સાથે ખીજ ચીજોની માફક તેણીના ગુલામ બની ગયા છે. સાહિત્યમાં, ચિત્ર કળામાં, પુસ્તકો રચવામાં

આડકત્રી રીતે સ્ત્રી શું હીસ્સો આપે છે તે ઉપલો લખનાર સારી રીતે આપણી સામે રજુ કરે છે, અને પુરૂષો ઉપર તેણી શું અસર કરે છે તે આપણે જોઈ ગયા છીએ.

**સ્ત્રી જાતિએ દેખાડેલા ઉમદા સદ્ગુણો અને શક્તિઓ.**

આપણે હવે સ્ત્રી જાતિ દેલાવરી. દેશાભિમાન પરગણુપણું, સખાવત, લડાઈ અને રાજદરબારનાં કામમાં પોતાના સદ્ગુણો અને પોતાની મન અને તનની શક્તિનાં પ્રકાશિત કિરણો અંધકાર ભયો છતીહાસપર કેવી રીતે નાંખે છે તે વિષય દાખલા દલીલ સાથે હાથ ધર્યો.

સ્ત્રીને સાધારણ રીતે નાળુક અને ઝિકણુ ધારવામાં આવે છે, પણ જ્યારે તેઓની પાકદામાન ઉપર હુમલો થતો હોય, અથવા પોતાનાં વાહાલાં-ઓ આક્રમ અને મુસીબતમાં માલમ પડે તે વખતની તેઓની સ્તુતીપાત્ર બહાદુરીના દાખલા શું આપણે છતીહાસપરથી અને આપણા રોજના અનુભવથી જાણતા નથી? એજ વખતે સ્ત્રીનાં નાળુક બદન, પ્યાર, શરીરની શક્તિ અને હિમત જેવા સદ્ગુણોનો આપણને ખ્યાલ આવે છે. આપણે થોડા વખતપર વર્તમાનપત્રોમાં વાંચ્યું છે કે એક તુરતની પરણેલી હિન્દુ સ્ત્રીની ઉપર એક ગામડામાંની પોલીસના માણસોની નજર અગડી અને તેણીના ભરથારને ત્યાંથી વેગળા કરી તેણીની ઉપર અળાત્કાર ગુજારવા એક પછી એક ગયા; પણ સારે ભાગ્યે પેલી સ્ત્રીના હાથમાં પોલીસના માણસોની ગફલતીથી તરવાર આવી. તે તરવારથી તેણીએ સાત માણસને જમીનદોસ્ત કીધાં. આવી બહાદુરીને માટે તેણીને નામદાર સરકારે ઇનામ આપ્યું હતું.

સ્ત્રીઓ લડાઈમાં ભાગ લે છે એ સાધારણ જ્ઞાનનાં માણસને અચંબો પમાડે છે; પણ જેઓએ છતીહાસનો અભ્યાસ કર્યો હશે તેઓને લશકર સાથે તરવાર લઈ લડતી અને વળી લશકરની સરદારી લેતી-તેથી પશ્ચીમ તરફની સ્ત્રીઓજ નહિ પણ હિન્દુસ્તાનની પણ-માલમ પડશે. જ્યારે જોન ડી આર્ક (Joan de Arc), જેવી એક ભડિયારખાનાની સ્ત્રીએ પોતાના દેશ ફ્રાન્સને અંગ્રેજોથી ઉપરાસાપરી હાર મળતી જોઈ, ત્યારે તેણીને એવું ભાગ્યું કે તેણીને ખુદાએ પોતાના દેશના અચાવ, અને રાજાને ગાદીએ

બેસાડવા માટે મોકલેલી છે. એવા વિચારથી “ઓલીયાં” (Orleans) ને જ્યારે અંગ્રેજોએ ઘેરા લાવ્યો ત્યારે તેણીએ ઘોડેસ્વાર થઈને તેનો ઘેરો છોડ્યો, અને આખરે રાજાને ગાદીએ બેસાડ્યો. ખુદ હિંદુસ્તાનમાં રાજ્ય કારભારની કુશળતા અને લડાઈની સરદારી લઈ દુશ્મનને સિકસ્ત આપતી ચાંદબીબી, જે અહમદનગરની રાણી હતી તેણીને વિશે આપણે વાંચ્યે છિયે, જેણે મોરારના હુમલા સામે મજબુત બચાવ કીધો હતો અને લશ્ચકરની સરદારી લીધી હતી. અહમદનગરના હોલકરીન, જેણે ઇંડોર જેવું એક આબાદ શહેર બનાવ્યું હતું અને જે પોતાની રૈયતને પોતાનાં બાળકો માફક ગણતી હતી, તેણીના આવી રીતના સદ્ગુણને લીધે આજ સુધી તેણીની હિન્દુસ્તાનમાં એક દેવી માફક લોકો પૂજા કરે છે તે સારી રવેશે જાણીતું છે. પારસીઓના ઇતીહાસ પ્રમાણે, ગોશ્વદકરીદ નામની સ્ત્રીએ મરદના બખ્તરમાં સજ થઈ સોહરાબ પહેલવાનને મજબુત હંકાર્યો અને જ્યારે સોહરાબને માલમ પડ્યું કે તેનો જખરદસ્ત હરીફ તો એક બહાદુર ધરાની સ્ત્રી હતી, ત્યારે તે શરમીદો થયો અને તેણીને કહ્યું “જો ધરાની છોડીઓ તારા જેવી હોય અને લડાઈમાં જાય તો આ જમીન સામે કોઈ શત્રુ ટકી શકે નહિ !” અવસ્તા જમાનાની જીંદગી ગુજારનાર જેવી કે અશો જરથોસ્તની છોકરીઓ, કે જેઓએ, પોતાના દેશના સદ્ગુણ બિળવવા બહાર કાઢે કામો કીધાં હતાં, તેઓને તેવાં કામને માટે સમસ્ત અંજુમન તરફથી માન મળતું હતું અને તેઓની આપણે આજે આરાધના કર્યે છિયે.

જરથોસ્તી કામને મગર બનાવનાર બીજો એક ઇતિહાસીક બનાવ જેમાં બાનુઓની બહાદુરી મુખ્ય જગ્યા રોકે છે તેની અંતે નોંધ લેવી પ્રસંગોપાત થઈ પડશે. “બગે વરીયાવ”નો કહાણી કિસ્સાને બ્રહ્માવે તેવો બનાવ યૌદ્ધી સદીમાં સુરત શહેરની નજીકના વરીયાવ કસ્ટામાં બન્યો હતો. આ કસ્ટામાં રતનપુરના ગરાસ્યાની હકુમત હતી. એક વેળા કર બાબે વરીયાવના પાંસીઓ સાથે કાંઈક ભાંજગડ થવાથી મહેસુલ વસુલ કરવા માટે સખ્તાઈ વાપરવા માંડી અને એક ફોજ હુમલો કરવા મોકલી, જેને શુરા જરથોસ્તીઓએ ઘણી બહાદુરીથી લડી તે લોકોને પરાંગત કીધા.

અને તે ફ્રાન્સને વિખેરી નાખી, જે અનાવથી મજકુર ગરાસીયાને જારે ઝનુન ચઢડ્યું. ત્યાંના જરથોસ્તીઓ એક વેળા આ જીતની ખુશ-હાલીમાં થોડાક માઈલ દુર ધર્મ ક્રિયાઓ કરવા રોકાયા હતા ત્યારે આ શુરા મરદોની ગેરહાજરીનો લાભ લઈ કેટલાક ગરાસીયાઓએ આ જરથોસ્તીઓનાં મકાનો ઉપર હુમલો લઈ આવ્યા અને સ્ત્રીઓની આખરે લેવાનું ગોયા કાવતરું રચ્યું, પણ સારે નસીબે શુરાતન પારસી આનુઓને તેની ખરવખત ખબર મળી ગઈ કે તેઓ તુરતજ મરદોનો પોશાક સંખ્યો, અને માથે કાલ્હાનો ઉપયોગ કરી હથીયારથી સજ થઈ પેલા ગરાસીયાઓની સામે હિંમતથી લડવા આ શુરાં આનુઓ બાહર પડ્યાં, અને તે લડતમાં ઘણી બહાદુરી દેખાડી લગભગ તે ગરાસીયાઓને હરાવવાની અણી ઉપર હતાં, તેટલાં કમનસીબે એક આનુને ઠોકર લાગી અને ભોંય ઉપર પડતાં માથાં ઉપરની કાલાહ ઉડી જવાથી તે આનુના ભરાવદાર વાળનો ઝુમખો બાહર નિકળી પડ્યો. પેલા ગરાસીયાઓને ત્યારેજ માલમ પડ્યું કે અત્યાર સુધી લડતમાં લડતી આ ફ્રાન્સ જરથોસ્તી મરદોની નહીં પણ શુરાં આનુઓની બનેલી હતી, એટલે પેલા દિવ્યકારાઓને ઝનુન ચઢડ્યું અને ફરી મજબુત ઝપાઝપી શરૂ થઈ. આ લડતમાં નાહરતાં આ શુરાં આનુઓની ફ્રાન્સ તાપી નદીને કિનારે આવી લાગી અને પાક વઝદાંનું પવિત્ર નામ ઝખાંન ઉપર લઈ, એજમતી માથવાણીના “યથા-અષેમ”ના કલામો ઝખાંન ઉપર લઈ પોતાની પાક દામાનની જળવણી ખાતર તે જંગલી અને ઝનુની ગરાસીયાઓને હાથમાં જઈ પડવા કરતાં તેઓ એક પછી એક બાહોંમત અરદ્વીસુર આનુની ગોદમાં જવા વાજખી ધારી નદીમાં બૂકડો મારી પોતાનો પ્યારો પ્રાણ તે કિરતારને સ્વાધીન કરીધો. આ કરુણારસીક અનાવથી પુરવાર થાય છે કે પાકદામાનની જળવણી ખાતર તે વેળાની આનુઓ પોતાના જીવની કશી દરકાર કરતાં હતાં નહીં !

પવિત્ર જીંદગી ગુજરનાર અને નામીયાં વક્તા મીસીસ એની બીઝેંટ (Mrs Annie Besant) કે જેમનું નામ હિન્દુસ્તાનમાં અને દુનિયાના કેળવાયેલા વર્ગમાં અણજનનું નથી, તેઓએ હિન્દુસ્તાનમાં “બનારસ કોલેજ” ઉઘાડવા એક બાપજીમાંજ પચાસ હજાર રૂપીયા ભરાવ્યા હતા, અને તેઓ



કામ પણ છટાદાર બોલનારથી ઉતરતાં નથી.

ડાઁ બીઝાંટ જોકે તેવું વરણની બુઝર્ગીએ પુગ્યાં છે, છતાં આ બાહોશ બાનુ એટલી તો શક્તિ ટકાવી શક્યાં છે કે નવજુવાન મરદ કરતાં પણ અધીક કાર્ય કરી બતાવે છે. આ બાહોશ બાનુ હિંદુસ્તાનને પોતાનોજ દેશી ગણી તેને સ્વરાજ્ય મેળવી અપાવવા મહાન જંગ મચાવી અનેક મહાન હરીફા સામે ઓસ્તવારીથી લડત ચલાવી રહ્યાં છે.

આપણે જ્યારે આવી નામાંકિત સ્ત્રીઓના દાખલા પર વિચાર કયે છિયે ત્યારે સ્ત્રીઓ શું શું શક્તિઓ ધરાવે છે તેનો આપણને કાંઈક ઝાંખો ખ્યાલ આવે છે. આવી અણુદીક શક્તિનાં જાહેર કિરણો ફેટલીકવાર પ્રકાશી નિકળે છે અને આપણને દેખાડી આપે છે કે નારી જાતિ નર જાતિથી કામ પણ રીતે ઉતરતી નથી. આવી અણુદીક શક્તિઓ સ્ત્રીમાં છે અને તે શક્તિઓને ઉપયોગમાં લેવાની અને લેવડાવવાની ફરજ છે. સ્ત્રીઓનાં આવાં ઝવેર સદાકાળ છુપાં રાખવાં ન જોઈયે, તેવી શક્તિઓ ખિજવવાથીજ આપણા મુફલેસ દેશનું કલ્યાણ થશે-આપણો ગરીબ દેશ આબાદ થશે.

**જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલો સ્ત્રીનો ખુલ્લું દરજ્જો.**

**સ્ત્રી કેમ પેદા થઈ, સ્ત્રીનું કાર્ય શું છે ?**

સ્ત્રી અને મરદનો શો સંબંધ છે, સ્ત્રી કુદરતની બિલ્લારીમાં શું કાર્ય બજાવે છે, અને નામાંકિત સ્ત્રીઓ કેવી છે, એ આપણે જોઈ ગયા છિયે, હવે આપણી હાલની અને પ્રાચીન કાળની સ્ત્રી કેવી છે અને કેવી હતી તે વિષય ઉપર નજર દોડાવ્યે.

આપણને હાલની સ્ત્રીની સ્થિતિ કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈયે તેનું પુરતું તોલ કરવાં. પ્રાચીન કાળની સ્ત્રી કેવી હતી તે જાણવાની જરૂર છે.

પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીઓ કેવી હતી તે વિષે શમશુલ ઓહમા દારાબ દસ્તુરનું લખાણ જ્યાં ટાંકવું દરસ્ત છે.

પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીની સ્થિતિ આપણને જે ધર્મ પુસ્તકો બાકી રહ્યાં છે તેમાંથી સારી રીતે મળી આવે છે. જોકે એ ધર્મનાં પુસ્તકોનો મોટો ભાગ ખોવાઈ ગયો છે, તોપણ જે જુજ જેવું રહ્યું છે

તેમાંથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે જરથોસ્તના જમાનામાં ગાથા તથા વંદીદાદનાં ફરમાનો લોક સારી રીતે સમજતાં હતાં.

જો આપણે પ્રાચીન કાળની જરથોસ્તી સ્ત્રીઓ કેવી હતી અથવા તો સ્ત્રી જાતિનો તેમાં દરજ્જો કેવો હતો તે બરાબર જાણવું હોય તો નીચલી આપતો પર ધ્યાન આપવું:—

(૧) જન્મ આપવાની બાબત, કેળવણી અને એક છોકરી જ્યાં સુધી ઉમરમાં આવે ત્યાં સુધી તેણીની ફરજો. (૨) અવસ્તાની અંદર પરણવા વિષે શું વિચાર છે? (૩) એક જરથોસ્તી મહેરદારની ઘર સંસારી સ્થિતિ અને મીનોઇ સ્થિતિ કેવી હતી? (૪) અવસ્તા જમાનામાં એકથી વધુ બાળકો કરવાનો રિવાજ હતો કે નહિ? પ્રાચીન કાળના જરથોસ્તીઓમાં પરણવું એ કાંઈ પોતાના હવસ તૃપ્ત કરવા અથવા તો ફક્ત છોકરાં પેદા કરવાનો હેતુ ન હતો, પણ માણસ જાતની મીનોઇ વૃદ્ધિ કરવા અને અંગ્રેમેન્યુશની શક્તિ તોડવાની નેમ હતી કે તેથી રસ્તાખેજ અને ક્યામતનો દલાડો ધણો ચડતો થાય. આ ઉપરથી દેખાય છે કે અવસ્તા જમાનાનાં લોકોમાં સદ્ગુણો સમાયલા હતા, તેઓ પરણવું એ ધર્મનું ફરમાન સમજતા હતા (યસ્ત ૩૦-૬. ૧૮-યસ્ત ૧૯-૬. ૮૯-૯૮) વિગેરે. આવાજ કારણોથી અસલી જરથોસ્તીઓ એક ધણાં છોકરાંવાળી અને ધણા બાહાદુર અને ચાલાક છોકરાંઓવાળી માને માન આપતા (વીસપર્દ-૧-૫ વગેરે). અવસ્તા જમાનામાં છોકરીઓ તરફ નાપસંદગી બતાવવામાં આવતી ન હતી. અવસ્તાના કોઇપણ લખાણપરથી એમ નથી મળતું કે કોઇપણ માએ છોકરીના જન્મની વખતે નાપસંદગી બતાવી હોય. જરથોસ્તી છોકરીને નેક બનાવવા તેણીની માનુંજ દૂધ પાવામાં આવતું હતું માતાજી પહેલ વહેલી કેળવણીની શરૂઆત કરતી હતી. સાત વરસ સુધી કોઇ ચોક્કસ કેળવણી આપવામાં આવતી ન હતી. દીનકરદ (વાક્તમ-૪-પાનું ૨૬) પ્રમાણે સાત વરસ સુધી છોકરાંને પાપ લાગતું નથી અને તેથીજ સાત વરસ અગાઉ સુદરેહ કુસ્તી પહેરાવવામાં આવતી નથી. એ ઉમરે બાલકને એરપતરનાન એટલે ધર્મ શિખવવાની નિશાળમાં મુકવામાં આવતું હતું અને સંસાર અને ઘર કારોબારનું

શિખવવાની ફરજ તેની માને માથે નાખવામાં આવતી હતી. અવસ્તા અને પહેલવી લખાણ પરથી એક છોકરી પોતાના માબાપનાં ઘરમાં કેમ રહેતી હતી તે સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. સામાન્ય ધર્મ અને નીતિની કેળવણી, સફાઈ, તંદરોસ્તીના નિયમોની કેળવણી, (વંદીદાદ ૭-ક. ૬૦-૭૨) ઘરના જનવરો! ઉછેરવાં, (યશન ૧૮ ક. ૩) કસ્તી વનવા અને કપડાં વનવા, (વંદી. ૫-૬૭) ખેતરમાં કામદારોની ઉપર દેખરેખ રાખવી, ગાયનું દૂધ દોવું, એ એક સ્ત્રીનું મુખ્ય કામ અને કેળવણી હતી.

ધર્મનાં કામમાં પણ સ્ત્રી અને મરદ સાથે ભાગ લેતાં હતાં. ખદકાર ચોરતને ધર્મ ક્રિયામાંથી બાતલ કરવામાં આવતી હતી; સ્ત્રીને મરદની માફક યાદ કરવામાં આવતી હતી એમ ‘ચેંઘહે હાતાંમ’ ના કરદાપરથી માલમ પડશે. ‘સદગુણી પુરૂષ તેમજ સદગુણી સ્ત્રીને અમે આરાધીએ છીએ.’ તાંસચા તાઓસચા યજ્ઞમંદે.

“ફરવરદીન યસ્તમાં કેટલીક નામાંકિત સ્ત્રીઓને નામ સાથ આરાધવામાં આવે છે. મુખ્ય કરી હજરત જરથોસ્તની બેટીઓ કે જેઓને જાહેર અનજીમનથી માન મળતું હતું. પયગમબર જરથોસ્તની મહોરદાર અને તેની બેટીઓ, અને શાહ ગુશતારપની રાણી હુતોખ્શનાં નામ ફરવરદીન યસ્તમાં માલમ પડે છે, અને એજ યસ્તમાં ૧૪૧ અને ૧૪૨ માં ફકરામાં એવી અગ્યાર સ્ત્રીનાં નામ દર્ષિતેઓની ફરવશીને યાદ કરી છે. એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રીઓનો દરજ્જો અવસ્તા જમાનામાં એટલો મોટો હતો કે આપણામાં સ્ત્રી ફિરેસ્તાઓ પણ હતા: જેવા કે અર્દવી, દ્રવાસ્ય, અશી અને પારદી. એ ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે અવસ્તા જમાનામાં સ્ત્રી અને મરદને સરખા હકો બંધવામાં આવતા હતા. વળી આ દુનિયામાં તેમજ વળી પેલી દુનિયામાં પણ એમજ હકો આપેલા છે.

વેદના જમાનામાં પણ હિંદુ સ્ત્રીઓ મરદની સાથ ક્રિયા કામમાં ભાગ લેતી હતી. વીસપરદ પ્રમાણે નેક વિચારવાળી, નેક કામ કરનારી તાબેદાર સ્ત્રીને મરદ સાથે ક્રિયા કામમાં ભાગ લેવા તેડી છે. આગળ ચાલતાં બરચાર અને સ્ત્રીને હિંચા હાથ કરી મીથની મદદ માંગતા જજ્ઞા-

વેલા છે. હિંદુઓના ઋગવેદમાં કહ્યું છે કે “અગાઉના વખતમાં બાયડી જાહેર મેળાબાજીમાં અને ક્રિયા કામમાં મરદ સાથે લાગ લેતી હતી.” સ્ત્રી તેક કાયદા તથા કામ વખાણનારી હતી. ફરવરદીન યસ્ત પ્રમાણે એમ માલમ પડે છે કે પરજેલી તેમજ કુંવારી સ્ત્રી જાહેર જાહેર ગુજારતી હતી અને તેકી વધારવાનું કામ તેઓનું હતું. તેરમી યસ્ત પ્રમાણે કેટલાક ભરથાર અને તેમની સ્ત્રીઓને, કે જોઓએ દેશમાં બચતી વખતે બચાવવા તેમજ દેશના સદગુણો વધારવાને સંસાર સુધારવાની કોશેશ કરી હતી તેઓના નામો નિચે પ્રમાણે આપ્યા છે:—હવેલી, ફેની, થ્રીતી, પહિરેસ્તી, હુતોક્ષ, હુમા, જાહરીઆ, વીયતોવાસી, ઉસ્ના-વર્ધતી, તુસનાયષતી, ફેની તે ઉશનેયાની બહરી, ફેની તે ફરે વાઝનતઅની છોકરી, વિગેરે વિગેરે પુરૂષો અને સ્ત્રીઓની આમાં આરાધના છે.

તે વખતે સ્ત્રીઓ સદગુણી હતી એટલુંજ નહિ પણ તેઓ તંદરોસ્ત હતી. તેઓ તંદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો કુદરતી રીતે જાણતી હતી. તે આપણને વંદીદાદના પુસ્તકનાં ફરમાનોપરથી માલમ પડે છે: તેમાં માદાં માણસની માવજત કેમ કરવી, નસાથી કેમ પરહેઝ રહેવું, માસિક માંદગીમાં જોઇતી પરહેઝગારી કેમ રાખવી, એનું સારી રીતે વિવેચન કીધું છે. અવસ્તા જમાનાની જરથોસ્તી સ્ત્રી ગુલાબી ચહેરો અને ગાલની ઉપરની લાલી, ઘટમદાર છાતી, તથા હિયું બુલંદ શરીર ધરાવતી હતી. તેણી હમણાંના બે ચાર પારસી છોકરાને જોરમાં પુરી પડે એવી આંગે મળજૂત સ્ત્રી હતી, કારણ તે વખતે મળજૂત આંગ માટે કસરત કરતી હતી અને સદગુણી હતી.

Professor Darmesteter remarks, “The moral victory of Zoroastrianism is the work of a woman, and that no picture of woman is nobler and higher than that which is drawn in the Avesta.”

પરોફેસર દારમેસ્ટેટર જરથોસ્તી સ્ત્રીની બુલંદી વિષે નીચે પ્રમાણે મત આપે છે: “જરથોસ્તી ધર્મના સદગુણની ફ-તેહનું કામ સ્ત્રીઓનું હતું—અવસ્તા સિવાય કોઇ પણ ઠેકાણે સ્ત્રીઓને આવી ઉમદા ચિતારી

નથી.” વળી અવસ્તા જમાનામા એક ખાયડી કરવાનો રીવાજ હતો એમ લાગે છે કારણ અવસ્તાનાં પુસ્તકોમાં કાંઈ પણ ઠેકાણે એવું લખાણ મળતું નથી કે જેમાં એક મરદની બે ખાયડી હોય, અને તે વિષે તાણી તોડીને પણ કાંઈ ઇશારો કહાડી શકતો નથી. અને ગાથા કે જેમાં લગ્ન વિશે વિચારો દરશાવ્યા છે તેમાં પણ કશું એકથી વધુ ખાયડી કરવાનો રીવાજ જણાવ્યો નથી.

એ ઉપરથી જણાય છે કે અવસ્તા જમાનો કે જે આજથી ત્રણ ચાર હજાર વરસની વાતપર હતો, તે કેવો સોનેરી જમાનો હતો ? શ્રીઓ કેવી બુદ્ધ હતા ? કેવી સદગુણી હતા ? કેવી જાહેર જીવનમાં ભાગ લેતી હતા ? કેવી ધર્મના વધારાની કાળજી રાખતી હતા ? કેવી ફરજદો નેક-ખખત બનાવવાને ધર્મ બોધ આપતી ? કેવી તનથી ખુબસુરત હશે ? મને પુખ્ત અને સદગુણી હશે ? શું તે જમાનો ગયો ? શું તેવી શ્રીઓની હજી સુધી ફક્ત આપણે આરાધનાજ કર્યું ? શું તેવી શ્રીઓની વખાણજ ગાયા કર્યું ? શું આપણે તેવી શ્રીઓ પેદા કરી શક્યે નહિ ? શું આપણે તેવા સદગુણો અને તેવું જ્ઞાન આજની છોકરીઓમાં દાખલ કરી શક્યે નહિ ? કોણ ના કહી શકશે ? ઓ શ્રીઓ ! આવા આવા બુદ્ધ અને સોનેરી જમાનાનો અભ્યાસ કરો અને તમારી પ્રાચીન કાળની બહેનોને પગલે ચાલો ! તેઓના જેવો સદગુણી, મજબૂત, અને ખુબસુરત ગુલાબી ચહેરો મેળવવાને યત્ન કરો ! કોણ એવો જરથોસ્તી હશે કે જે ત્રણ હજાર વર્ષ પાંચ હજાર વર્ષની વાતપર જરથોસ્તી સ્ત્રીની તવારીખ વાંચી તેણીને વિષે મગફર થશે નહિ ? કોણ એવી સ્ત્રી હશે કે જે પોતાની પ્રાચીન કાળની બહેનોને વિષે જાણી સ્ત્રી જાતિનો મોભો અને બુદ્ધી જોઈ જીમરથી હરખાયા વગર રહેશે ? તેણીને પગલે ચાલવાની પોતાની ફરજ કોણ સમજશે નહિ ?

### શ્રીઓની હાલની સ્થિતિ.

હવે આપણે હાલની સ્ત્રી સદગુણમાં, કેળવણીમાં, ધર્મ જ્ઞાનમાં, ધર સંસારમાં અને પરણેતર તરીકે કેવો દરજ્જો ભોગવે છે તે વિષે વિવેચન કર્યું. આપણે ત્રણથી ચાર હજાર વરસનો જમાનો અવસ્તા અને

વેદનાં સાહિત્ય પરથી ચિતાર્યો; હવે તે પછીના અથવા થોડી સદી અગા-  
ઉના જમાનામાં સ્ત્રીઓ કેવી હતી તેની તવારીખ ઉપર આપણી દ્રષ્ટી  
ફેંક્યે. તે વખતની હિંદવાની સ્ત્રી કેવી હતી અને આજે કેવી છે તે તપાસ્યે.  
હાલના ઇતીહાસ પરથી માલમ પડે છે કે હાલની સ્ત્રી પ્રાચીન કાળની  
સ્ત્રીથી બ્રાહ્મ દરજ્જે ઉતરતી પંકતીપર છે, તો તેમ થવાનું કારણ શું?  
એવા બુલંદ દરજ્જાપરથી નિચે તુટી પડવાનો સમ્બંધ શું? ઓ સ્ત્રીઓ!  
જ્યારે હમણાંની તમારી તવારીખપર દ્રષ્ટી ફેંક્યે છિયે ત્યારે કાણુ વિદ્વાન  
અથવા તો સમજી માણસ હાવનો નીસાસો કાઢ્યા વગર રહેશે?

જ્યારે હજારો વર્ષ અગાઉ આપણો જમાનો ફિલસુફી અને જ્ઞાનથી  
ભરપુર હતો ત્યારે પશ્ચિમ તરફનાં લોકો, એટલે યુરોપનો, જંગલી સ્થિતિમાં  
હતાં, પણ હાલતો તેથી ઉલટું થઇ ગયું છે. પશ્ચિમ ભણીનાં લોકો આપણી  
ફિલસુફી અને જ્ઞાન મેળવી સુધરેલા જમાનાની રોશનીમાં આવી પહોંચ્યા  
છે, અને આપણો અંધકાર આતુરતાથી જુએ છે, જ્યારે આપણે આપણી  
બુલંદી પરથી તુટી પડ્યા છિયે. તેઓએ સ્ત્રીનો દરજ્જો એકદમ વધાર્યો  
છે, સ્ત્રીને તેઓ આદમ પાવાના બોલમાં બોલ્યે તો “પોતાનુંજ હાડકું  
અને પોતાનુંજ માંસ” સમજે છે, પોતાનાં સુખ દુઃખનો સાચી સમજે છે,  
અને જેમ મરદ જાત સુખ ભોગવે છે તેમજ તેને પણ આપવાની પોતાની  
ફરજ સમજે છે પણ આપણી સ્ત્રીઓની ગુલામગીરી ભરેલી હાલત તપાસો  
અને આપણા એક વખતના બુલંદ દરજ્જા પરથી કેમ અંધકારમાં ગીર-  
ફતાર થયા છિયે તેનો, પ્રિય વાંચક, ખ્યાલ કરો! આવી કંગાળ અને  
હીનપસ્તીભરી સ્થિતિમાં આવવાનું મુખ્ય કારણ જંગલી અને દુરવંદી લોકોનો  
સમાગમ અને આપણા ધર્મમાં પેઢેલો મૂકો છે. હિંદુ ધર્મના ઉપાધ્યા  
અથવા તો બ્રાહ્મણો, જેઓ પવિત્ર હતા, તેઓ પોતાના મીનોઇ દરજ્જા-  
પરથી લપસી પડી, ઉતરતી પંકતીની જીંદગી ભોગવવા લાગ્યા છે, દુનિયાની  
લોભ લાલચોના ફાંદામાં ફસ્યા છે, અને બ્રહ્મજ્ઞાન, મીનોઇ અને યોગ  
વિદ્યાનો અભ્યાસ કરવો છોડી દીધો છે. રફતે રફતે તેઓ ફિલસુફીભર્યા  
નિયમો સમજી શક્યા નહિ અને પોતાની મતલબ કાઢી લેવા જેમ ગમે  
તેમ ધર્મ પુસ્તકો લખવા મડ્યા છે. એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે પહેલાં

કાંઈ જાપાકળા હતી નહિ. જે કાંઈ ધર્મજ્ઞાન મળતું તે મોહડેથી પેઢી દર પેઢી પયગમ્બરો અને ઋષિઓના મોદેથી કેહેવાથી મળતું; એવા મહાત્માઓ કાંઈ પુસ્તક લખતા ન હતા પણ પોતાના ચેલાઓને મોહડેથીજ શિખવતા હતા. પુસ્તકો પાઞ્જીથી લખાયાં હતાં. બ્રાહ્મણોએ જ્યારે પોતાનો યોગ અભ્યાસ અને ધર્મજ્ઞાન છોડવા માંડ્યો અને લોભ લાલચમાં ફર્યા, ત્યારે જેમ ગમે તેમ પુસ્તકો લખવા માંડ્યાં અને તેથીજ હાલ દરેક ધર્મમાં સડો પેસી ગયો છે, અને લોકો વિચાર વગરના થઈ હાનીકારક રીવાજોને ધર્મના ફરમાન તરીકે અજ્ઞાનપણાથી ગણે છે. એવા કેહેવાના બ્રાહ્મણો અને ધર્મના કપાળ્યાઓ ભોળી સ્ત્રીઓને પોતાની મતલબને ખાતર જેમ ગમે તેમ ભમાવવા લાગ્યા, અને ધર્મનું ફરમાન પોતાને જેમ લાલ થાય તેમ શિખવવા લાગ્યા અને પૈસા મેળવવા સ્ત્રીઓમાં વહેમ દાખલ કરવા લાગ્યા. દત્તિદાસના કેટલાક લખનારો જણાવે છે કે હિંદુઓના વેદના જમાનામાં સ્ત્રીઓમાં સતી અને બાળ લગ્ન જેવું કાંઈ હતું નહિ અને પુનર્લગ્ન હસ્તીમાં હતું એવાં સિધ્ધાંતો મળે છે એ ખરું લાગે છે, કારણકે તે વખતની સ્ત્રીઓ વેદ વાચવાને અને સમજવાને શક્તિવાન હતી. પણ હાલ તો સાંભળવાને પણ શક્તિવાન નથી. વેદનો જમાનો ફિલસુફીભર્યો હતો અને તેમજ અવસ્તા જમાનો પણ હતો, અને ખરું ખોટું પારખવાની શક્તિ તે જમાનાના લોકોને હતી; પણ જ્યારે બાળ લગ્ન, ખંડોબાની મોરલી, દેવ દાસી, જનાના, છુરખાઓ, અને પોતાના અચ્ચાને ભોગ આપવાનો અને છોડી જન્મે તો તેને મારી નાખવી, એવા એવા દુર્ગુણો, અને હાનીકારક રિવાજો હિંદની સ્ત્રીઓમાં પ્રવેશ થયા, ત્યારે દુદરતી રીતે સ્ત્રીઓ પોતાના મોટા દરજ્જા પરથી આવી ગુલામી સ્થિતિમાં આવી પડી. હિંદ સરજમીનનો કોણ એવો બેવકા એટલે દશે કે પોતાની બહેનોને આવી હિનપસ્તી ભરેલી હાલતમાં જોઈ તેઓની હાલત સુધારવાને આતુર ન હશે, અને એવા હાનીકારક રીવાજો જડમુળમાંથી કાઢી નાખવા પોતાની ફરજ સમજશે નહિ? એ કળવાયલી સ્ત્રીઓ ! તમારી હાલની કંગાળ સ્થિતિ રિપે નિયલું લખાણ વાંચી તે ઉપર મનન કરો, ગુલામી અને હિનપસ્તી ભરેલી જીંદગીમાંથી

મુક્તી પામવાને સાવધ થાઓ, અને તમારી ફરજ બજાવો. સતીનો રીવાજ તો હાલ સુધરેલાં અગ્રેજી રાજ્યની મદદથી ક્યારનો નાશુદ થયો છે. સતીનો રીવાજ કેવો બીનઅકસ્મી અને અવિચારી હતો ? જે ભરથાર મરી જાય તો તેની સાથે તેની સ્ત્રી પણ બળા મરવામાં પોતાનો સદગુણ સમજતી હતી, પણ એક વફાદાર વિધવા રહેવાનું હક્કું ધારતી હતી. કેટલીક બાર વર્ષની અંદરની ઢીંગલી અને રમકડા સાથે રમતી છોડીનાં ૬૦ વર્ષના મુરડાત પુરુષ સાથે લગ્ન કરવામાં આવતાં હતાં. લગ્ન થું, સંસાર થું, તે સમજે નહિ તેવી છોડીનો કહેવાતો ભરથાર જે મરી જાય તો પેલી ચીચારા પાડતી, છુમ પામતી, રમકડાં સાથે રમતી છોડીને મારતા મારતા, અને ગાળો બાંડતા ચેદમાં બાળતા ! એવી જીવાનીમાં ખીલતી છોડીને બાળી નખાવનારનું હૈયું કતું સખત હશે ? પણ બીજી ગમ નજર ફેંકો. એક સાત છોકરાંનો ૭૦ વર્ષનો બાપ રંડાયો તો તરત બીજી ગમ લગ્ન કરવાની તૈયારીમાં પડતો માલમ પડશે. બાળક છોકરીને જીવતી બાળી નાખવી અને પોતે જોઈએ એટલી બાંછડીઓ કરવી એ કેવો ઇનસાફ ? પણ એ આપમતજબી, હેવાન્યત ભરેલો રીવાજ નાશુદ થયો છે, અને તેની ઉપર હવે વિવેચનની જરૂર નથી.

આપણે બીજો હેવાન્યત ભરેલો રીવાજ જે છોકરી જન્મે તેને મારી નાખવી એ તપાસ્યો. એ રીવાજ યુજરાતમાં ચાલુ હતો અને હમ્મર ઉપર છોડીને દર વર્ષે ત્યાં બાળી નાખવામાં આવતી હતી. ત્યાંના રહીશો એમ કહેતા કે તેઓને તેઓથી સારાં ખાનદાનનો ભરથાર આપવાને અને તેઓનું યુજરાત કરવાને બની શકતું ન હતું તેથી છોકરીઓને મારી નાખવું ફરસ્ત હતું. કેવો શરમ ભરેલો વિચાર ! એ જંગળી રીવાજ બહુતા ભલા કરનલ વોકરની મદદથી કાઢી નાખવામાં આવ્યો હતો.

કેટલાક દક્ષીણી હિંદુઓમાં એક બીજો જંગળી રીવાજ કમનસીબે ચાલુ છે, તે એ કે જે કોષ્ટ્ર સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હોય તો તેઓ ખડોબા દેવને એવી માનતા કરે છે કે જે છોકરી જન્મે તો તેને તે દેવને અર્પણ કરવી જ્યારે છોકરી થાય ત્યારે તેને ખડોબાની મારફત કરી તેણીની ક્રિયા કરી તેણીને તે દેહડાંમાં રહેવાની તેણીની મરજી ઉપરાંત ફરજ પાડવામાં આવે છે



ત્યાં ખડોળાની દાસી થઇ રહે છે અને તે દેવ સાથે લગ્ન કરે છે અને જન્મ તેણી ખરાબ રીતે જીવે છે. ગુજરે છે તેમ તે દેવ ખડોળા ખુશી થાય છે, તેથી તેણી ઘણીજ હલકી જીવે છે. ગુજરે છે અજન્મ જન્મ છે કે આવો જંગલી રીવાજ અદલ અંગ્રેજ રાજ્યમાં હજી નિકળી જતો નથી, અથવા કેળવાયલા હિંદુઓ પોતે તેની સામા થતા નથી.\* એ ખડોળાના દેહડામાં સેંકડો છોકરીઓ આવી હલકી જીવે છે, ગુજરે છે, અને તેઓનાં ધાતકી માત પિતાને કામ પુછતું નથી કે તે બાળકની જાણ અને મરજી ઉપરાંત આવી હલકી જીવે છે. ગુજરવાની તેને શું સત્તાથી કરજ પાડવામાં આવે છે? અંગ્રેજ અદલ રાજ્યમાંથી આવો ગેરમનસાઈ રીવાજ એકદમ કાઢી નાખવામાં આવે એ જોઈએ.

આજ પ્રકારનો બીજો એક રીવાજ એ છે કે કેટલીક હિંદુ ઓરતો દેવદાસી થઈને જાદગી ગુજારે છે. તેઓમાંનો ઘણો ભાગ પહેલાં કોઈ મોટાં મંદીરમાં દેવની દાસી થઈને રહે છે, એટલે દેવ આગળ એક મોટા ચોક બનાવેલો તેમાં નાચી ગીત ગાઈને રહે છે. મુખ્ય કરી દેવ દાસી બાળ-વિધવા ઓરતો હોય છે કે જેઓ ત્યાં જઈ દેવ દાસી થાય છે, અને પેલી કેટલીક અડોબની મોરલીની માફક દક્ષકી જાદગી ત્યાંના સાધુ અને ફકીરો સાથે ગુજારે છે. આ ઉપરથી બાબદોની સામેતી એક પરગણુ અંગ્રેજ બાનુએ પોતાનાં અંગ્રેજી પુસ્તક “Wrongs of Indian Womanhood” માં રજૂ કરીને ગાંધી દે.

૧૬૧ આપણે આજ સુધી ચાલતા એક કંઠંગા રીવાજ ઉપર ધ્યાન  
 કર્યું. તે રીવાજ અનાનાનો છે. હિંદમાં કેટલી યધી ઝોરનો અનાનાના  
 રીવાજના જીવમાતમાં રહે છે ! જેમ હાલના નગર કેંદ્રાનામાં માણસોને  
 ગામવામાં આવે છે તેમ હિંદમાં હવેનાં યજ્ઞ લાખો સ્ત્રી એવા પ્રકારની  
 જીંદગી ગુજારે છે, એ એક અદ્વિસાસની વાત છે. અગાઉના વખતમાં

\* આ ખડોખાની મોરલીના રીવાજ માટે ગ્રાં ભણારકરે એક અરજી મુજબના નામદાર ગરનરને પ્રાધી છે, જેમાં આ અનીતિમાન રીવાજ કહાડી નાખવા પ્રકર નામદારની મદદ માગી છે.

છુટાડ અને અનીતિવાળા માણસોની ઉપર રાજ્યનો સારો અંદોળસ્ત ન હતો, તે વખતે ખુબસુરત ઝોરતોને ફરવું હરવું બહુ ધાસ્તી બધું હતું; તેઓને જખરદસ્તીથી ઉંચકી લઇ જવામાં આવતી હતી અને તે વખતે ઝનાનાનો અને ધુરખાનો રીવાજ વાજબી હતો, પણ અંગ્રેજના ઇન-સાડી રાજ્યમાં જો કોઇ સ્ત્રીની જરા મશકેરી પણ કરે તો તેને સખ્ત સજા થાય છે, એવા વખતમાં ઝનાનાનું કાંઇ પણ કામ નથી, અને બિચારી નિર્દોષ કેદી અબલાનો છુટકારો થવો જોઇએ એવું સઘળાનું મત છે.

એક સ્ત્રીને ધુરખો પેહેરેલી જોઇને એક માણસને શું વિચારો આવે છે? તેને એમ લાગે છે કે તેણી મરદ જાતને ધુરી અને બદ ચશમની ધારે છે અને તેથી પોતાનું મ્હો છુપાવે છે. જો બધા મરદો એવા હોય તો મરદ સાથે તેઓ પરણે છે શું કામ? બુઝ્યા મરદો સાથે પરણવું નહિ જોઇએ. શું તેણી પોતે નીતિ સંબંધી એવી હલકી સ્થિતિમાં હોય છે કે કોઈ મરદ તેણીની ઉપર ખરાબ નજરથી જોય તો તે પોતે બગડી જાય અને તેની સાથે લલચાઇ જાય? આ કેવો અવિચારી રીવાજ? બધાજ મરદ એવકા અને બદ વિચારના? જો આદમ જાત એવુંજ હોય તો પછી જનવર અને માણસમાં તફાવત શું? માણસ જો પોતે જુસ્સાઓ ઉપર પોતાનો અખત્યાર રાખી ન શકે તો તે માણસ. યાને મનની શક્તિ ધરાવનાર કેમ કહેવાય? અરે ઝનાનાની સ્ત્રીઓ. મરદ માટે આવા હલકા વિચાર શા માટે રાખો છો? મનને ખિન્નવો અને તેની શક્તિ વાપરો! પારકા પુરૂષને તમારા ભાઇ તરીકે ગણો અને પછી ધુરખાનું કાંઇ કામ પડશે નહિ. ધુરખો પહેરવો અથવા તો ઝનાનાનો રીવાજ રાખવો એ માણસ જાતની મનશક્તિને એવળ લગાડનાર છે. એવા બુલમાતમાં રહેતી સ્ત્રીની હાલત કેવી હોય છે? તેણી કોઇ પારકા મરદ સાથે વાત કરી શકે નહિ. કારણ કોઈ પણ પારકા મરદપર ઇતિઆર નહિ, તેને દૂરચુણી સમજે પણ તેને પોતાનો ભાઇ સમજે નહિ. શું પારકા મરદને, ત્યારે, પિતા અથવા ભાઈ તરફના પ્યારની આંખોથી જોઇ શકાય નહિ, અથવા તેવાજ જાલથી વાત કરી શકાય નહિ? શું સદગુણની આશાજ રાખી શકાય નહિ? જ્યારે પણ ધુરખાવાળી સ્ત્રી પારકા મરદને

પુલ્લી રીતે જોય એટલે શરમાઇ જાય તેનું કારણ શું? એ કાંઇ સ્ત્રીની મર્યાદા કહેવાયજ નહિ. સ્ત્રીની મર્યાદા તો સ્ત્રીના સારા પોષાકમાં, રીતભાતમાં અને વાતચીત કરવામાં છે, એમ લજવાઇ જવામાં નથી. એમ લજવાવાનું કારણ એ જે કાંઈ પણ ખરાબ વિચાર તે વખતે મનમાં આવતો હોવો જોઈએ, નહિ તો શરમાવાનું કારણ શું? તેણી તે ખરાબ વિચારને લીધેજ પોતાનું મ્હો છુપાવે છે, કાં નહિ તેણીના પિતા અથવા ભાઈથી મ્હો છુપાવતી? કારણ તેઓને કદી પણ ખરાબ નજરે જોઈ શકાયજ નહિ; જે કે કેટલીક ભુરખાવાળી સ્ત્રી ફક્ત પોતાના રીવાજથીજ એમ કરે છે, અને આવા વિચારોથી નહિ એમ આપણે રાસતીની ગાંઠે કબુલ કરવું જોઈએ. ખુરખો પહેરવાથી દંમેશાં સ્ત્રીના વિચારો અને હવસો એક મરદને જોવાથી ઉશ્કેરાય છે. જ્યારે કોઈ પણ ચીજ ઘણી બધીમાં રહે છે ત્યારે ચોક્કસ યાદ નાખવું કે તે ચીજ તેથી ઉલટી જાંઘળી ગુન્નરવાને આતેનમાં ઘણી હોંશ ધરાવે છે. એક બંધવો બંધીખાનામાં રહે છે ત્યારે તે છુટાપણું ભોગવવાની ઘણી હોંશ ધરાવે છે, તેમજ ઘડયાળની કમાનને જે દબાવી રાખે તો તે ઉડવાને બહુ જોર કરે છે, પણ છુટીજ રાખે તો એવું જોર કરતી નથી; તેજ મિસાલની ત્રિયનિ ઝનાનાની સ્ત્રીની છે. કેટલીક સ્ત્રી દાક્ટરો એમ કહે છે કે ઝનાનાની અને ભુરખાવાળી સ્ત્રીઓમાં બહોનો રોગ ઘણો લાગુ પડે છે, કારણ તેઓથી ખુલાસાથી ફરવા દરવા, ચોખ્ખી હવા દમમાં લેવા અને પુલ્લી હવામાં અંગ કસરત કરવાને બની શકતું નથી અને તેથી તેમનાં ફેફસાં મજબુત થતાં નથી અને તે રીતે ફેફસાં બગડી જઇ બહોનો રોગ જલદીથી લાગુ પડે છે. વળી એ સ્ત્રીઓની મનશક્તિ પણ ઓછી હોય છે, કારણ તેણીઓને જુદા જુદા પ્રકારના વિચારો કરવાને કાંઈ પણ સાંધન હોતું નથી. તેણી દુનિયામાં સારી સારી ચીજો છુટથી જોઇ શકતી નથી, અથવા તો જુદા જુદા વિચારોનો મરદોમાં ભેળાવા અને વાત કરવાને તેણીથી બની શકતું નથી. મોટા મોટા મેળાવડામાં છુટથી ભાગ લઇ શકાય નહિ તેથી વિવિધ વિચારો ઉત્પન્ન થતા નથી; અને જે જે અનુભવો મળવા જોઈએ તે મળતા નથી અને તેથી તેણી જનવર જેવી રહી જાય છે.

અરે યુરખાવાળાં અને જનાનાવાલી સ્ત્રીઓ ! યુરખાની અને જના-  
નાની હવે શી જરૂર છે ? કોઈ અગાઉના જેવા લુટારા પીઠારા તમેને  
જળ્યરસ્તીથી લઈ જનારા નથી, હવે કોઈ બદમાશ તમારી મળક કરી  
શકવાનો નથી, કારણ એવા માણસને મળ્યુત શિક્ષા થાય છે; એ  
રીવાજ માણસાણના દરજ્જાને એવ લગાડનાર છે અને લજવાવે છે, તેથી  
સ્ત્રીઓની ઐન ફરજ છે કે એવો કઠંગો રીવાજ હવે નાબુદ કરે. સ્ત્રીઓની  
મર્યાદા યુરખાથી અને જનાનાથી નથી રહેતી, પણ સદગુણ સાચવી,  
મનની શક્તિ ખિલવી મરદના સમાગમમાં આવવાથી રહે છે. ઇંગ્લેન્ડ  
સ્ત્રીઓ જુઓ. તેઓ બેઅદ્ય છે એમ કહી પણ તમે કહી શકશો ? તેણીના  
મોઢેથી કદી ખરાબ શબ્દ બોલતાં તમે સાંભળશો નહિ. તેણી બદ બોલનાર  
મરદથી તદન દૂર જશે. તેણી પારકા મરદથી નાસી ન જશે, પણ આખર  
દરકારથી, રીતભાતથી વાત કરશે અને પોતાનો ટેક અને સદગુણ સાચવશે.  
હિંદા બેહનોએ તેઓને પગલે ચાલી, તેઓના સદગુણો લઈ, જંગલી  
રીવાજો અને જંગળી જાતો દૂર કરવા બેઠા.

હવે આપણે જોઈએ કે સ્ત્રીને મહોરદાર અને ઘર ધણિયાણી તરીકે  
હિંદમાં કેટલું માન મળે છે. જો આપણે બહુ ઉંડાણથી તપાસે તો  
આપણે જરા પણ આંચકી વગર કહી શક્યે કે હિંદની કરોડો સ્ત્રીઓ  
ગુલામગીરીના જેવી જાંઠગી ગુજારે છે, તેણીને કોઈ મરદ સાથે વેદવાર  
કે વાતચીત કરવા દેવામાં પણ આવતા નથી; ઘરમાં તેણી વેંતર કરે છે,  
પોતાના ભરથાર આગળ બોજન મુકે છે, તેના કપડાં સીવી આપે છે, અને  
કાંઈ ઓશુ અડકું પડ્યું તો ગાળ ખમે છે. ધણીક વખતે ભરથારનો  
માર પણ તેણીને ખમવા પડે છે. વળી તેણી વર સાથે બેસીને ખાઈ  
પણ શકે નહિ, તેણીને નામ દષ્ટન બોલાવે નહિ. બોલાવ્યું હોય તો ‘અલી’  
અથવા (છાકરાના નામથી) ‘રણુછાડની મા ઓમ આવ’ એમ પોતાની  
મહોરદારને બોલાવામાં આવે છે. ઘરમાં કોઈ મોટું કામ નિકળ્યું તો  
તેણીનું મત પણ લેવાની આનાકાની ! જન ઘરની બહાર જાય તો સ્ત્રીને  
ભરથાર પોતાની દોઢ ગજ પછવાડે ચલાવે ! અને જો કાંઈ બોલે લઈ  
જવો હોય તો બાયડીના માથાંપર બોયકું મુકી પોતે દોઢ ગજ છાતી

કાઠી વાધ માર્યો હોય તેમ આગળ ચાલે ! જે ઘરમાં બાહરનાં માણસ અથવા વરને બાપ હોય તો તેણીની સાથે વાત થાય નહિ. તેણી ધુમટો તાણી બેસી રહે. જે ગાડીમાં બેસવું હોય તો પહેલાં બાપડો બેસે અને પછવાડે બાપડી બેસે, અને જે તડકો મજબુત હોય તો પહેલાં વર છત્રી ઓઢે, પણ પોતાની બાપડીને સાથે ઓઢાડે નહિ. પોતાની શ્રીને સાંજના ફરવા લખ જશે નહિ, કારણ બીજાઓ મશ્કરી કરે. ભરથાર બુટ પેહેરે પણ શ્રી તો ઉધાડે પગે ચાલે. આવીજ રીતે હજુ ઘણું ઠેકાણું હિંદુસ્તાનમાં શ્રીનો મરતઓ સચવાય છે.

હવે આપણે આગળ વધ્યે અને જોઈએ કે વિધવા તરીકેની જીંદગી હિંદમાં કરોડો કમનસીબ હિંદુ સ્ત્રીઓ કેમ ગુજરે છે. દુનિયામાં કોઈબી બાગમાં અતિ નાની વયની વિધવાઓ હોય તો હિંદમાં છે. બાળ વિધવા એટલે બાર વર્ષની અંદરની વિધવાનો અડસટો કાઢતાં એમ માલમ પડે છે કે એકલાં હિંદુસ્તાનમાંજ તેઓ આશરે બે કરોડ છે. આવી બાળ વિધવા કેમ જીંદગી ગુજરે છે તેનો વિચાર કરો ! જ્યારે આપણે પરણેલી શ્રીને ગુલામગીરીની બેડીમાં પડેલી જોઈ, ત્યારે આવી બાળ વિધવાનો મરતઓ કેવો દુઃખદાયક હશે તેનો વિચાર કરતાં આપણને કમકમાટ ઉપજે છે. હિંદુઓમાં અને કેટલીએક બીજી જાતમાં બાળપણમાં લગ્ન કરવાનો કઠંગો રીવાજ હોવાથી, કરોડો શ્રીઓ બાળપણમાંજ વિધવા થાય છે. જેઓને પરણવાનો અને સંસારનો ખ્યાલ પણ ન હોય તેઓને વળી રંડાપો ભોગવવો પડે છે. તેઓને ઉમરે પુગતાં પોતાનો ભરથાર કેવો હતો તેનો ખ્યાલ પણ હોતો નથી, અને પરણેલી હતી એમ તેણીને લાગતું પણ નથી. બાળપણથી તેઓ આખી જીંદગી વિધવા તરીકે ગુજરે છે. એટલુંજ નહિ પણ વળી તેણીના માથાંના બાલ બોડાવે છે એટલે ખિચારી તદ્દન કદરૂપી અને કમકમાટ ઉપજાવે એવી સ્થિતિમાં આવી પડે છે. તેણીને સગાંવાહલાં સાથે સારે અવસરે સામેલ થવા દેવામાં આવતી નથી, કારણ તેણીને લોક કમનસીબ ધારે છે, અને જે કોઈ સારે અવસરે બહાર જવું પડ્યું અને એક વિધવા સામે મળી તો અપશુકન થયો જાણી તેણીને આજો બાંડે ! કેટલીએક ધર્મ ક્રિયામાં પણ તેણી સામેલ થઈ શકે નહિ ને

વળી તેણીને ખરાબ એલકાબથી બોલાવામાં આવે. લોક હવે તેણીને હલકી સ્ત્રી તરીકે ગણે, કારણ તેણી બિચારી બાળપણમાં વિધવા થઈ. તેણીની ઉપર ખુબ જાપોતો રાખે. તેણીને મેણા ખમવા પડે, તે ગરીબ બાપડી આવી જાંદગી ગુજરી કાયર કાયર થાય. તેણીનાં દુઃખની ઉપર કેવો ડામ ? તેણીને મયા દયાથી રાખવાને બદલે કેવાં દુઃખમાં રાખે છે ? આવી રીતની વિધવાની જાંદગી કરતાં સતી પરવડે, કારણ સતી થાય તો એકજ વખતમાં બળી મરે, પણ આ તો વર્ષો સુધી જીવ બાળીને ખાક કરવો. જ્યારે નામદાર સરકારે સતી થવાનો રીવાજ કાઢી નાખ્યો ત્યારે બાળ લગ્ન પણ કાં નહિ કાઢી નાખ્યાં ? અરે ! કમનસીબ બે કરોડ વિધવાઓ, તમારો છુટકારો કરનાર શું કોઈ હિંદના પુત્ર અથવા પુત્રી પેદા થઈ નથી ? ના એમ તો કહેવાય નહિ. ઘણા લોકરક્ષી પુરોએ તમારી દુઃખદાયક જાંદગીનો સારી રીતે ખ્યાલ આપ્યાથી ખુબ લડતો ચલાવી છે. પુનરલબને માટે મોટાં ફંડો ઉભાં કર્યાં છે અને દર વર્ષે એવાં ઘણાં પુનરલબનો થાય છે. પણ હજી એ ચીજ જીજ જેવી લાગે છે. કમનસીબ બાળ વિધવાઓ ! તમારાં દુઃખનો ખરો ખ્યાલ સરકાર આગલ લાવનાર ફાણુ પુરૂષ છે તે જાણો છો ? તે કોઈ નહિ પણ આપણા જાણીતા વિદ્વાન પારસી મી. બહેરામજી મલખારી છે. દરેક પારસી એવા જરથોસ્તીને માટે મગર છે. તેણે બાળ લગ્ન હિંદમાંથી કાઢી નાખવાને વર્ષો થયાં સખ્ત ઝુબેસ કરી છે એ અતિ સ્તુતીપાત્ર છે. સ્ત્રીઓએ મરદની ઉપરજ બધો આધાર રાખવો ન જોઈએ. તેઓએ પોતે આવી ગુલામી સ્થિતિમાંથી મુક્ત થવાને યત્ન કરવો જોઈએ. સ્ત્રીઓ, તમારા સ્ત્રીના બુદ્ધ મરતબાને આવી રીતે અંધકારમાં નાખેલો જોઈ તમે પોતે યુદ્ધ મચાવો, અને જ્યાં સુધી મુક્તિ પામે નહિ, ત્યાં સુધી તમારા વાજબી હકો માગવા લડતો ચાલુ અને ચાલુ રાખો ! આગળ વધેલી, કેળવણી પામેલી, તવંગર વા ગરીબ, એકજ જાતની અથવા જુદી જુદી જાતની સ્ત્રીઓએ બધાં સાથે મળી તમારી સ્ત્રી જાતની ફરજનો તથા તમારા અંતઃકરણનો અવાજ સાંભળવાને તમારા કાન ખુલ્લા રાખો. તમારી હિંદવાની બહેનોને આવી કમકમાટી ભરેલી ગુલામગીરીની જાંદગીમાંથી મુક્ત કરવાને તમારું તન, મન અને ધન

વાપરે ! આવી હાલતમાંથી જ્યાં સુધી મુક્તિ પામે નહિ ત્યાં સુધી તમારી ફરજ અદા કરવાને ચુકે ના, અને મરદોની ઉપર આધાર રાખી બેસી ના રહે. શું તમારામાં ઉંચી કેળવણી પામેલી સ્ત્રીઓ નથી ? શું તમે ખુદ સ્ત્રીઓ પાસે જર નથી ? કદી પણ ના કહી શકાશે નહિ. કેટલાક મરદો પોતાની આપમતલબને વાસ્તે તમોને આવી હાલતમાં રાખવાને ખુશી હશે, પણ તેવા આપમતલબીઓને કાવવા ન દેવું તમારા હાથમાં છે. તમારી ફરજ સમજો, અને અહાદુરીથી તમારી ફરજના મેદાનમાં ઉતરો ! પ્રિય બહેનો, તમારા ધર્મ તથા દેશ તરફની ફરજ બજાવવા નિકળો બાહર, અને પ્રભુ તમને જરૂર મદદનો હાથ આપશે ! હિંદની બધી સ્ત્રીઓમાં પારસી સ્ત્રીઓ આગળ વધી છે. તેઓએ કેળવણીનો પ્રસાર ચાખ્યો છે, અને જોષ્ટતી છુટ મેળવવા શક્તિવાન થઈ છે. તેઓ પોતાની પશ્ચિમ તરફની સુધરેલી બેહેનોને પગલે ચાલે છે, આગળા વહેમો છોડ્યા છે, મતલબી પુરૂષોની બદીમાંથી થોડી મુક્તિ પામ્યાં છે, અને અજ્ઞાનના અંધકારમાંથી જ્ઞાનની રોશનીમાં આવ્યાં છે. એક અરધી સદી અથવા તો તેની આગળના વખતમાં પારસી સ્ત્રીમાં અત્યંત વહેમો જડ બાલી બેઠા હતા. જ્યારે પારસીઓએ ધિરાન વતન છોડ્યું ત્યારે હિંદુઓના આશરો તળે રહ્યા હતા, અને લાંબો વખત હિંદુઓ સાથે રહ્યાથી તથા ધીમે ધીમે કેટલાક દુષ્ટ હિંદુ બ્રાહ્મણોના સમાગમમાં આવ્યાથી તેઓએ તેઓના કઠંગા રીવાજ અને દુર્ગુણો હાથ ધર્યાં. ભોગ આપવા, જાંતર મંત્ર કરવા, જો છોકરાં ન થાય તો કમકમાટ ઉપજાવે તેવી માનતાઓ લેવી, વિગેરે કેટલાક વહેમો હજી લગી સુરત, નવસારી, ખીલીમોરા, વલસાડ, વગેરે ખીજાં ગામોની પારસી સ્ત્રીઓમાં ચાલુ છે. પારસીઓની પવિત્ર ક્રિયામાં પણ એમજ ઢોંગ અને વહેમોનો પ્રવેશ થયો છે. દૂરવંદી રાહપર ચાલવા લાગ્યા અને કેટલેક ઠેકાણે તો ઝનાનાનો રીવાજ પણ હતો, અને પારસી બૈરાંઓ જવલેજ કરવા જતાં હતાં. પોતાના ભરથાર અથવા કોઈ મરદ સાથે તો જવલેજ બહાર માલમ પડતાં હતાં. હવે એવા વહેમો અને દૂરવંદી રીવાજો કેળવણીના પ્રસારથી અને સદૃશી બાહર પુરૂષો શેઠો સોરાબજી બંગાલી, ખરશેહજી ફરફુનજી,

ફરામજી કાવસજી બનાજી, કેખશર કાબરાજી હિંદના દાદા દાદાબાઇ નવરોજી વિજેરેની અથાગ મહેનતથી, અને વળી પારસી જાહેર છાપાઓ: રાસ્ત ગોફતાર, મુંબઈ સમાચાર, જામે જમશેદ, સાંજ વર્તમાન, વિજેરેનાં પણ કેટલાંક ઉમદા લખાણોથી પારસી સ્ત્રીઓનાં મગજપર સારી અસર થઈ છે. તેઓએ કદંગા રીવાજો સદાકાળના બાળી બચ્ચ કીધા છે.

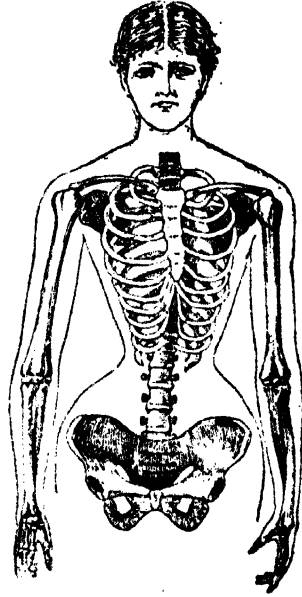
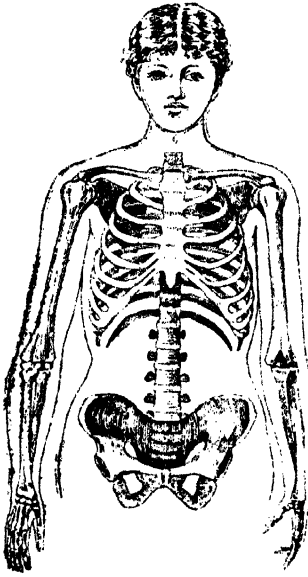
### હાલની પારસી સ્ત્રીઓની હાલત.

હાલની પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની કેળવણી અને સુધરેલી પશ્ચિમ તરફની બેહેનોને પગલે ચાલે છે એ ખરેખર ખુશી થવા જેવું છે; પણ જેમ તેઓના સદગુણોની નકલ કરે છે તેમ વળી તેઓના દુર્ગુણો પણ લે છે. પશ્ચિમ તરફની દરેક ચીજની નકલ કરવી,—પછી તે ફાયદાકારક હોય કે નહીં હોય તોપણ—અને તેને સુધારો કહેવો એ ન છાજતું છે. સુધારો એટલે ચાલુ હાલતમાં, વિચારમાં યા રીવાજમાં એવે ફેરફાર કરવો કે જેથી કાંઈ પણ ફાયદો હાંસલ થાય. પણ પારસી કોમમાં પશ્ચિમ તરફનું તત્વ, પછી તે સુધારા ગમ ખેંચતું હોય યા બગાડા ગમ તેનો ખ્યાલ જરાએ કીધા વિના—ઘણું આમેજ થતું જાય છે, જે દિલગીરી ભર્યું છે. સુધારાના મોજા આપણા પુરાણા સદગુણોને કિનારાગમ ફેકી દે છે, એ દિલગીરીની વાત છે; માટે કયા પુરાણા સદગુણો આપણામાંથી ફેંકી દેવામાં આવ્યા છે અને કયા દુર્ગુણોના પ્રવેશ થયો છે તેની ઉપર પારસી બહેનોનું હાં ધ્યાન ખેંચવું અગત્યનું છે.

પારસી સ્ત્રીઓનું પુરાણા વખતનું ધર્મ ઉપરનું યકીન અને અનુન હતું તે જવું રહ્યું છે, અને તેમાં તેઓનો વાંક નથી પણ તેઓને કેળવણી આપનારાઓનો છે. કેટલીક શાળાઓમાં ધર્મની કેળવણી મુદ્દલ અપાતી નથી અને અંગ્રેજ સ્કૂલોમાં છોકરીઓને મુકયાથી ત્યાં અંગ્રેજી ધર્મ શિખે છે, અને આપણા ધર્મનું જ્ઞાન ન હોવાથી કુદરતી રીતે ખ્રિસ્તી ધર્મપર તેઓનું ધ્યાન ખેંચાય છે અને આપણા ધર્મ ઉપર અભાવ છુટે છે. આવી સ્ત્રીઓના બચ્ચાં પણ અધર્મી પેદા થાય તેમાં સંદેહ નથી; માટે દરેક કન્યાશાળામાં ધર્મની કેળવણી હમણાં અપાય છે તે કરતાં વધુ સારી અને અસરકારક રીતે આપવીજ જોઈએ.



## એક નાળુક કમ્બર.



હાડકાંની કુદરતી સ્થિતિ.  
કુદરતે રચેલી ખુબસુરત  
ગોઠવણ.

તાઇટ પતા, કૉરસેટ  
વિગેરે ફેશનની ફિશ્યારીથી  
હાડકાં કેમ વળી જાય છે?

તાઇટ લેસીંગ, પતા, કૉરસેટ એ પશ્ચિમ તરફના જે જે શ્રાપ આપણે  
કાથે દાખલ કર્યા છે તેમાંનો એક શ્રાપ છે, અને કુદરતે બસેલાં સુંદર શરીરને  
નાશનિયત બરેલા આ ધખારાથી કેટલું નુકસાન થાય છે તે ઉપલાં ચિત્રમાંથી  
સ્પષ્ટ સમજાશે. પરમાત્માએ જે ગોઠવણથી શરીર-રચના બનાવેલી તેને  
માનવી પોતાની કમસમજ મૂર્ખાઇથી કેમ બગાડે છે તેનો ખ્યાલ ઉપલાં તેમજ  
હવે પછીનાં ચિત્રો આપશે.

અગાઉની પારસી સ્ત્રીઓનો બાંધો મજબુત હતો પણ હાલમાં તેમ નથી. તેનું કારણ એ કે અગાઉ ધરનું કામકાજ કરવાથી શરીરને કસરત મળતી અને શરીરનું બંધારણ બહુ મજબુત રહેતું હતું; પણ હાલ આખો વખત અભ્યાસ કરવાથી, ધરનું કામ કરવાનો અભાવ આવ્યાથી, અંગની કસરતની જરૂરિયાત ન સમજવાથી, તંદરોસ્તીને ન છાજતા પોષાકો પહેરવાથી, ધર્મ અને નીતિની કેળવણી ન મળવાથી અને કેટલીક કચરા જેવી પ્યારની અંગ્રેજી પરથી તરબુતો કીધેલી વાર્તા વાંચ્યાથી (જે વાર્તાઓ આપણા સંસારના બંધારણને અનુસરતી ન હોવાથી,) કુલણી છુપી બદીઓ કે જે શરીરને તાલી નાંખી ભયંકાર દરદોષર લાવી મુકે, તેવા દુર્ગુણો પેદા થયા છે. અફસોસ! આપણી કામના ખીલતાં ગુલામો, પુખ્તાઈ અને ખુબસુરતી દેખાડે તેની અગાઉ કરમાઈ જાય છે. એ કયો સડો છે તેનું આગળ આવતા વિષયોમાં પુરતી રીતે વિવેચન કરવામાં આવશે. હાલ તો ટુંકમાંજ તપાસ્યે.

ખીજી ખરાબીઓમાં ફેશનની શીશ્યારી દિનપર દિન વધતી ચાલી છે. એ બદી પશ્ચિમ તરફની બાનુઓનાં કઢંગા પોશાકોની નકલ કરવાથી પેદા થઈ છે.

થોડાંક વરસો પર આપરી કામમાં પણ ‘ફોરસેટ’ પહેરવાની ચાલુ ફેશને ધર ધાલેલું હતું. આ શરીરના બાંધાને નુકસાન કરનારી રસમ હાલ નાબુદ થતી જાય છે. એ જો કે ખુશી થવા જોગ છે, પરંતુ તે રસમ નિકળી જવાનું કારણ જોશો તો ઇંગ્લીશ બાનુઓએ “ફોરસેટ” વાપરવા મુદ્દલ છોડી દીધા તેથીજ છે. વાંદર-નકલથી જો અમુક ફાયદો કોઈ ખી બાબતમાં થયો હોય તો આજ છે. ઇંગ્લીશ બાનુઓએ “ફોરસેટ” પહેરવાના બંધ કીધા તેથીજ પારસી બાનુઓએ તેઓને પગલે ચાલવાની વાંદર-નકલને આધારે પોતે પણ પહેરવાના બંધ કીધા, જેની જગ્યા આજે મેંચ્યા બ્લાંકિટ અને જમ્પરે લીધી છે, અને હવે પછી શું નવું નિકળશે તેના આધાર ઇંગ્લીશ ફેશન-દેવીના વિચિત્ર ફાંટા ઉપર આધાર રાખે છે.

દાકટરો એમ જણાવે છે કે—ફોરસેટ પહેરવાથી ફેફસાં દરદી થાય છે અને બદી અને છાતીનાં દરદો લાગુ પડે છે. ટાઇટ પટા પહેરવાથી

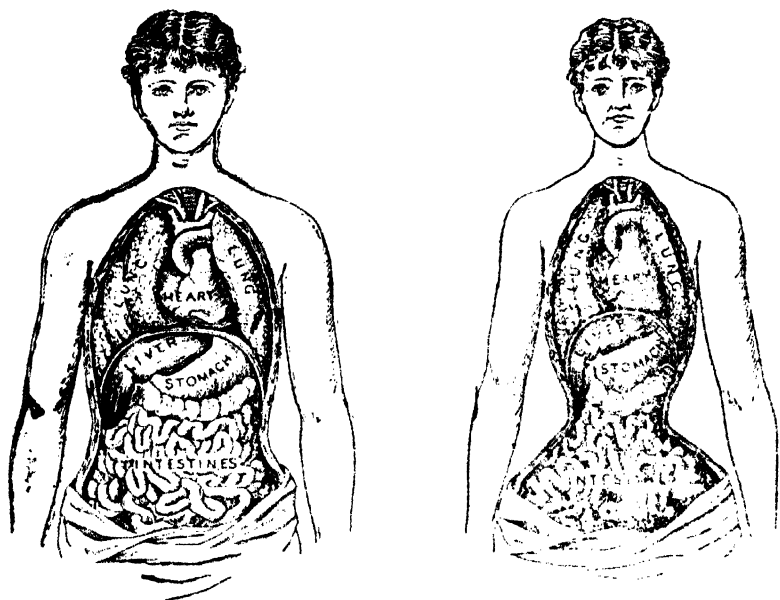
બદલજી, માસિક માંદગી અને ગર્ભસ્થાનના દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને લોહી છુટથી નહિ ફરવાથી લોહી પશ્ચુ બગડી જાય છે. કેટલીક વખત હીસતીયાં પણ લાગુ પડે છે. એ વિષે વધારે વિવેચન પોષાકના વિષયમાં કરવામાં આવશે. વળી હાલની છોકરીઓમાં પતલી કમર દેખાડવાનું ઘણું ચેટક લાગ્યું છે તેથી ટાઇટ પટા પહેરે છે. એ ટાઇટ પટાથી પેટનાં સાંચાકાંમ તદ્દન બગડી જાય છે. હાલનો જાણીતો રૂસ્તમ પહેલવાન “સેન્ડો” પણ, ક્રાસેટ અને પટાની વિરૂદ્ધ એમજ મત આપે છે. તે કહે છે કે “જો સ્ત્રીઓએ પાતલી કમર અને મજબુત બાંધો દેખાડવો હોય તો કસરત કરવી.” જો સ્ત્રીઓ કસરત કરે છે તેઓની કમર પાતલી હોય છે, કારણુ કસરત કર્યાથી કમરમાંની ચરબી તવાઇ જાય છે અને તેથી કમર પાતલી થઇ જાય છે. જો કસરત ન કરાય તો ચરબી પેદા થાય છે અને આંગ ડુગી જઇ “જીલુ ગોરાશી”ના જેવું થઇ ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. હાલની સ્ત્રીને ધરતું કામ કરવાની સુગ પેદા થઇ છે અને પોષાકમાં એટલી તો ખરચાણ થઇ છે કે સાધારણ પૈસાના કમાઉ જીવાનિયાઓ પરણવાને સાફ ના પાડે છે. તેઓનું પણ ખોલવું વાજબી લાગે છે. હાલના વખતમાં બેજીનું કસી, તન તાવી એક છોકરો બી. એ. થાય છે તો બાગ્યે ચાલીસ રૂપિયા કમાવાને શક્તિવાન થાય છે; એવા કંઠાળ વખતમાં આવી ખરચાણ અને સીકલી છોકરીઓ સાથે પરણે એટલે આપડો કરજના બોજ તજે કચડાય અને નાજુક બાંધાનો હોય તો પોંદતો થઇ જાય છે. આવા સખખોથી કેટલાક જીવાનિયાઓ કુમારી જીંદગી ભોગવે છે અને તેમાંના ઘણાકો અનીતિના માર્ગોમાં ફસી પડે છે.

સ્ત્રીઓએ પહેરવા ઓઢવામાં અતેજ કીધું છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓનો ખાવા પિવાનો પણ ચટાકો વધ્યો છે. જાત જાતનું ખાવા પિવા માંડ્યું છે વેલાતી માછલીઓ, સાસો, ચટનીઓ, ખાતાં બોર અને વળી દારૂ પણ.

### શીશીઆરી ભરેલી ફાંટાબાજ ફેશનો.

‘દેશ તેવો વેધ’ કરીને રહી ‘મન ગમતું ખાધને લોક ગમતું પેહેડીએ’ તેમાંજ શોભા, ઈજત, અને કામાભિમાનીની સાચવણી, ધર્મપણાંની નીશાની, અને કરકસરનો ગુણ અને કુનેહની ફત્તેહમાં આવી સમાયલી છે.

નાજીક કચ્છર કરતાં અવયવોને થતુ નુકસાન.



અવયવોની કુદરતી સ્થિતિ.      તાઇટ લેસીંગ પછીની હાલત.

ચાલુ તાઇટ પતા અને કૉરસેટ જેવા અકુદરતી અને હાનીકારક પોષાકથી શરીરના અવયવોને બેહદ રીતે સંકોચી નાખવાથી તે પોતાનું કાર્ય બરાબર રીતે કરી શકે નહીં અને બદહુજમી, છાતીના બગાડા, ફેફસાંની નબળાઈ તેમજ ગુલ્મ લાગેની ચાલુ અડચણો આ હાનીકારક ટેવથી થાય છે, માટે જે તખીયત બગાડી નહીં હોય અને તંદરેસ્ત બાળકનો જન્મ આપવો હોય તો કોઈપણ રીતનાં તંગ પટા या કૉરસેટનો વપરાસ દરેક બાનુઓએ કદી પણ કરવો નહીં.

આપણા પવિત્ર મહાજ્ઞની નીશ્ચાન પૂરવાર કરતા કુલ જેવા સફેદ સદરાને આજે ફેશનની શીશીઆરીની ધુંધમાં કેટલાંક બાનુઓએ તેની અસલ ખરી હાલત બદલીને કઢંગા રૂપમાં મેલી દીધો છે. જરથોસ્તી ધર્મના મુળ સ્પીરીટને અનુસરતું પેહેરણુ આજની ફેશનેબલ મનોવૃત્તિવાળી બાળકા વિચારની સ્ત્રીએ ઉલટાવી નાંખી તેની ઉપર તરેહ તરેહના ચુંઠણાં પાડી કઢંગી પંક્તીએ ઉતારી પાડ્યો છે તો તેઓનાં શરીરનાં બીજાં પેહેરણુનો કેવો ફેશ થવો નાંખ્યો તે સેહેજે સમજી શકાય છે. એને માટે હાલની કેળવણી કેટલેક દરજ્જે જોખમદાર છે. ખુદ ધર્મનીજ કેળવણી મજે નહિ અને અસલ અને સંગીન કેળવણી છોડીને નકલ અને પોકલને વળગતાં શીખવનારો આજનો જમાનો અનીતિ અને નાસ્તિકપણાં તરફ યાદોમ ધર્યોજી ગય છે અને આપદે કેવા ખરાબીની ખોહે અથડાશે તે કહ્યવું મહાલ છે. જે કેળવણીનો મુળ પાયો, ખુદ પહેલે ધર્મનીજ કેળવણીથી શરૂ થાય અને આપણા મહાન ધર્મની ઉંડી શીલસુરીઓ નાનાં કુમળાં મગજને ઉપર ચાલુ થસાવવામાં આવે અને ખાસ કરીને દરેક પારસી જરથોસ્તીઓને હાથે ચાલતું કેળવણી ખાતું પોતાની ફરજ સમજી દરેક પારસી બાળકને ઉતરતા વર્ગથીજ ફરજીઆત ધર્મની કેળવણી સંગીન ધોરણ ઉપર આપવા માટે તો બાહ્યમત કહી શકાય કે બીજાં પચીસ ત્રીસ વર્ષની અંદર—ચુસ્ત જરથોસ્તી ધર્માભિમાની ટોળો ઉભો કરી શકાય. દરેક પારસી બાળકને પહેલેથીજ ધર્મની કેળવણી મજે—આગળ ચાલતાં જરથોસ્તી શેહેનશાહોનું તવારીખી જ્ઞાન મજે—પોતાની બીજી બાબા તરીકે ફરજીઆત ફારસી—બાબા મજે અને એજ બાબદોને ઉત્તેજનાથે લલચાવનારી સ્કોલરશીપો તથા ઇનામો મજે અને તેમ નિશ્ચાળો વચ્ચે હરીફાઈઓ કરાવવામાં આવે તો દરેક બાળક જરથોસ્તી ધર્મનું ખરું તત્વ પોતાનામ આમેજ કરે તોજ બવિખ્યમાં તેઓને આડે માર્ગે ઉતરવાનો ખ્યાલ આવવાના બનાવો ઓછા બને. સંપૂર્ણ ધાર્મિક રીતનો સાદો “સુદરેહ” જરથોસ્તી ધર્મના મુળ સિધ્ધાંત પ્રમાણે ખાસ સુતરની બનાવટનો, સુરખર ગીરેહબાન સાથનો સીવેલો હોવો જોઈએ. રેશમી, રંગીન કાળો, બાદળાંનો કસબ તીલીનો કે “સીકવીન્સ”થી બરેલો કે બનારસી કાપડમાંથી બનાવેલો

સદરો ધર્મનાં ફરમાનની વિરૂધ્ધ કહેવાય. વળી સુદરેહે હમકોમનાં બાઇના હાથનોજ સીવેસો જોઇએ અને નહિ કે કોઈ દુરવંદ દરજીને હાથનો ! તેજ પ્રમાણે કુશતી પણ અશૌરનાન વર્ગનાં, નરનારીઓને હાથની વણેલી અને ઇંગ્લેલી હોવી જોઇએ.

સુદરેહનું ગળું વેતરતાં અને તે ઉપર ગીરેહબાન સીવતાં “યથા”ના પવિત્ર કલામ પદતાં આપણે ધણાંએક વડીલ બાનુઓને જોઇએ છીએ તેમાં શું કમી શીલસુશી સમાયલી છે ?

જરથોસ્તી બાળકની નવજોતની ક્રીયા વખતે પહેરવાનો તેમજ લગનના પત્રીત્ર ગાંકથી જોડાતાં જોડાંઓને આશીરવાદ છાંટતી વેળાએ પહેરવાનો સુદરેહ ઉપલીજ ઢબનો સાદો હોવો જોઇએ.

આજની ફેશનએબલ બાનુને પુછવું જોઇએ કે તમારાં ફેન્સી બ્લાઉઝના હદ બદારના ઉતારી પાડેલાં ગળાંના કાપમાંથી નહિ દેખાય માટે ગીરેહબાનની જગ્યા ક્યાં આવતી હશે ?

ધણાંજ બારીક અને Sleeveless blouse યાને બીલકુલ બોંય વગરના બ્લાઉઝ પહેરનારાં બાનુઓ સુદરાની બોંહે ક્યાં રાખતાં હશે ?

ખોદાએ પૈસો આપ્યો હોય તો બેલાશક ગમે તેવું મન ચાહે તેવું કીમતી પેહેરો પણ ધાર્મિક સવાલને ફેશન-દેવીના ફાંટાને આધીન રાખવામાં એક જાતનું અધર્મપણું કહી શકાય.

આજના જમાનાનો “બ્લાઉઝ” કેવો છે ? બોંહે જો કાણીની જરા ઉપર રહેતી તે રફતે રફતે ઉપર ચઢતીજ ગઈ ! લગભગ બોંહેજ નહિ યાને Sleeveless એટલે દેખાવ કઢંગો થવા માંડ્યો. સ્ત્રીજાતીનો મલાહજ માટે આ તાપસંદ દેખાવો બંધ પડવા જોઇએ અને તે માટે મા-બાપની ફરજ છે કે એક બાનુની સર્વથી ઉત્તમ ખુબસુરતી ‘મોડેસ્ટી’ છે તો પોશાકમાં મહાલજો સાચવવોજ જોઇએ.

ગળાંનો કાપ ઉતરતો ઉતરતો લગભગ છાતીના ખાડા સુધી આવી પુગે તો પેલા સુદરેહને ગીરેબાંન ક્યાં ? તે જો દેખાય તો ફેશનેબલ બ્લાઉઝ જેની બધી ઉકમાઇ તો છેક નીચે સુધીના કાપમાંજ સમાયલી તે ક્યાં જાય ? આવા બેમહલાજ પોશાક ઉપરથી પહેરનારની મનોજાતિનું માપ

થાય છે. કેટલાંક બાનુઓ પોતાના અવયવોની ખુશસુરતી જાહેરમાં દેખાડવાને ખાતર ગોયા આ બધાં જાત જાતનાં ફાંટાં મારી :લાં છે.

“Daily Mail” પત્રમાં “The Tyranny of Fashion” ના મથાળાં હેઠળ એક ફકરો એ સવાલો ઉપર ધરખમ વિચારના ઇન્તેજનું મત જાહેર કરે છે કે “But what shall we say to the modern ladies who are discarding the long sleeve blouse and what was known as the Balloon-sleeve blouse and are now parading our streets with almost nude arms; some of them adorned with gold bracelets, others with silver ones and others of ivory, while the less favoured of fortunes children wear nothing at all. I feel sure that our more refined women folk shudder at the sight of the weaker sisters and blush for modesty’s sake. One is tempted and forcibly so to ask the question as to where all this will end?”

નવી નવી ફેશનની કપડાં સજવાની ઉલટમાં મર્યાદાની જે હદ ઓળંગી જવામાં આવે છે તે ઉપરથી એક વડા પાદરીએ મજબુત હાથે કામ લેવાની ગોડવણુ કરી છે. “લા સીમેન રીલીજીઅસ” નામના પત્રમાં તેવણે મર્યાદાનો ભંગ કરનારાં એવાં કપડાં સામે મજબુત “પ્રોટેસ્ટ” કર્યો છે. તેવણુ લખે છે કે નવી ફેશનની બ્લાઉઝ અથવા ગવન સદંતર બોહ વગરના બનાવવામાં આવે છે અને ગળાંનો કાપ ઘણો ઉતારી પાડવામાં આવે છે. આવાં કપડાં ખ્રીસ્તી બાનુઓના નામને શોભા લગાડનારાં નથી અને તે છતાં ઘણીક બાનુઓ આવાં કપડાં પેહેરીને દેવળમાં આવે છે એટલુંજ નહિ પણ ચાશની કરવા પણ હાજર થાય છે. આથી પાદરીઓને આ બાબદના સંબંધમાં નીચે મુજબનો હુકમ આપવામાં આવ્યો છે:— દરેક પ્રસંગે અને દરેક સંજોગે વચ્ચે મલાહજ વગરના કપડાં ઠપકાને પાત્ર છેજ, પણ પવિત્ર મથકોમાં તો તે ખાસ વધુ ઠપકાને પાત્ર છે. તેટલા માટે જે

કોઈ મલાહજી વગરનાં કપડાં પેહેરીને એવાં મથકોમાં આવે તેને ત્યાંથી ચાલી જવાને કહેવું જોઈએ. જે સ્ત્રીઓ તથા છોકરીઓ નીચા કાપની અને હાથની કોણીથી નીચે સુધીની જોડે વગરના કપડાં પેહેરી આવે તેઓને પવીત્ર રોડી તથા વાઇનની ચાશની કરવા દેવી નહિ, તેઓને તેમ કરતાં અટકાવતી વખતે પાદરીએ કાંઈખી ટીકા કરવા નહિ પણ તેઓ આગળથી ગુપચુપ પસાર થઇ જવું. પણ જેઓને એવી રીતે ચાશની કરવા દેવામાં આવી ન હોય તેઓને પાછળથી એક પીતા તરીકે ઠપકા આપવાની ટક જે મળે, તો પૂણ્યવંતુ કામ બજાવવાની તે ટક પાદરીએ જતી મેળવી નાહ.”

વળી આજની પારસી બાનુઓની સાડીમાં પણ પશ્ચિમ દેશની બાનુઓએ ટુંકા Skirts પેહેરવાનો સુધારો શરૂ થવા સાથેજ ફેશનેબલ બાનુઓએ તે પણ નકલ કરી લીધી ! અને અલુધટી ઉંચાઇ સુધી તાંણી તતડાવીને સાડીઓ પેહેરી તેઓ પણ ડેકડાબેર ચાલવા લાગ્યાં. જેથી સાડીના અસલ ટેક, મોભા અને મર્યાદાનો ભંગ ફેશન દેવીને નમવામાં થતો જાય છે. વળી સાડીની લંબાઇ અસલ આંઠ ગળ પરથી ઓછી થઇ ઉપલે કારણે પાંચથી સાડાપાંચ ગળ ઉપર આવતી ગઈ છે, ને તેમાં બાનુઓનાં નાજુક Slim ચાને પાટલાં સોરતીયાં જેવાં બદનો લપેટાવા લાગ્યાં છે.

હાલ વળી “સ્મોકીંગ”ની ફેશન નીકળી છે કે જે ક્યાં અટકશે તે કહી શકાતું નથી. આ બાબદ એટલી વધતી જતી દેખાય છે કે ૭૦ વરસનાં એક લેડી પણ “સ્મોક” કરતાં દેખાયાં છે. જે બદી આજ સુધી માત્ર મરદોમાંજ જાએજ હતી તે બદી કેટલીક ઇંગ્લેજ સ્ત્રીઓને જોઇને ખુદ આપણી ઉંચ તોખમની ખાનદાની સ્ત્રીઓમાં પણ દાખલ થઇ છે. એ કુલવાન સ્ત્રીઓ જે પોતાનાં મનને એટલેજ સવાલ પૂછે કે એવીજ ઉંચ તોખમની યુરોપીઅન સ્ત્રીઓ કદીખી આવી રીતે સ્મોક કરે છે કે ? આપણે બરાબર જાણીએ છીએ કે યુરોપીન એડીકેટ મુજબ તો “દીનર” પરથી જ્યારે લેડીઓ-બીજા રૂમમાં જાય ત્યારેજ માત્ર મરદોને સ્મોક કરવાની છુટ મળે છે. ત્યારે ખુદ સ્ત્રીઓને સ્મોક કરવાનો સવાલજ ક્યાંથી હોય ? તે



ઉપરાંત યુરોપીઅન ઍટ્રીક્ટ પ્રમાણે એક મન્દ જ્યારે એક સ્ત્રી સાથે બહાર રસ્તામાં ફરતો હોય ત્યારે તેનાથી “સ્મોક” કરાય નહિ—અને જો ‘સ્મોક’ કરવાની છુટ મળી હોય તો પણ તેનાથી મોઢામાં સીગારેટ રાખીને એક સ્ત્રી સાથે વાત કરી શકાય નહિ કારણ તે તોછડું ગણાય છે. જ્યારે આટલી બધી હદ સુધી સ્મોકીંગની ખાખદમાં એક સ્ત્રીને માન આપવામાં આવે છે અને મરદોપર આટલો અંકુશ છે ત્યારે આજે જમાનો બદલાયો છે કે તેજ સ્ત્રીઓ આજે તેજ મર્યાદાનું છોએક ઉલ્લંઘન કરે છે; એક જાણીતો અંગ્રેજ લખનાર લખે છે કે “Even the most inveterate smoker, should he stop to think, will agree that smoking is a habit which is tolerated for no better reason than because it is tolerated. That being so, those who are addicted to the weed should show every consideration to people who find no pleasure in lighting up whenever an occasion presents itself.”

આપણા પવિત્ર મજહબનો Symbol પવિત્ર આતશ-કે જે ખુદ જર-થોસ્તી ધર્મનો મૂળ ‘સ્પીરીટ’ છે તેનેજ તમે તમારાં જીવજંતુઓથી બરપૂર ગંધાતા મોઢામાં મુકીને તમારા ધર્મનું, તમારા ધર્મના મહાન કાનુનોનું તેમજ ખુદ તમારી જરથોસ્તી કોમનું અપમાન કરો છો, એ દેખાડે છે કે આજે પારસી કોમમાં ધર્મની કેળવણીજ નથી.

વહાલી બેઠનો ! જો ખરેખર યુરોપીઅન કોમનીજ નકલ કરવી હોય તો તેઓના સદગુણોની કરો અને નહિ કે ફોર્થકલાસ બેલાબેલે લોહીની ઉછાછળી દુકતીઓની. આવી વાંદર નકલો આજે આપણી કોમમાં ચાલી રહી છે. જે વ્યસન આજે જમાનાઓ સુધી માત્ર મરદોમાંજ સંકોચાયલું હતું તે વ્યસન આજે સ્ત્રીઓમાં પણ દાખલ થવા પામ્યું છે એ ઘણુંજ અફસોસકારક છે.

સ્મોકીંગની બદી ઉપરાંત આજકાલ ખીજ એક નાશકારક બદી પારસીઓમાં ધીરેધીરે પણ મફતપણે વધતી જતી દેખાય છે અને તે “ડાનસીંગ” છે. થાંડા મુલકોમાં એ એક ધણા વખતની ચલતી

આવેલી રસમ છે. પણ જ્યારે—માત્ર યુરોપીઅનોની નકલજ કરવાને ખાતરજ આ ગરમ મુલકમાં આવી રૂઢી દાખલ થાય ત્યારે એક વિચીત્ર દેખાવ થઈ પડે છે. પારસી પોષાકમાં એક સ્ત્રી જ્યારે યુરોપીઅન કપડાંમાં સજ થયલા એક મરદ સાથે વાંદર નકલ કરીને ‘ડાન્સ’ કરવા માંડે છે ત્યારે તે દેખાવ સામા માણસનું તુરતજ ધ્યાન ખેંચે છે. આ ડાન્સને એક ખદી તરીકે ધણુકોનું માનવું છે કારણ કે એમાં એક પરકી સ્ત્રી સાથે એક મરદ લગભગ આલીંગન કરતો હોય તેમ પોતાનું શરીર તે સ્ત્રીનાં શરીર સાથે લગભગ અઠડાવીને સંગીતની ધુન્ધમાં તેમજ શરાબની લેહેરમાં આમતેમ નાચકુદ કરે છે. એક મરદનાં શરીરને એક સ્ત્રીના શરીરનો સ્પર્શ થતાંજ કાંઈ છુપી લોહયુગ્મક અસર શરીરમાંજ પસાર થઈ જાય છે—યાને એક જાતનો Animal magnetice current પસાર થાય છે અને તે જુવાન જીવડાઓના શારીરીક જુસ્સાઓને એકઠે તરફ ઉશ્કેરે છે જે વધુ વખત ચાલુ રહેતાં કાંઈખી માનું રૂપ પકડી લે તેનો આધાર તે બંનેનાં વિચાર બળ અને મનની મજબુતાઈ યા નબળાઈ ઉપર આધાર રાખે છે. આ એક લગભગ અનીતિ તરફ વળવાનુંજ શરૂઆતનું પણ મક્કમ પગથીયું થઈ પડે છે.

“ડાન્સીંગ” માત્ર આજ પરીણામ લાવી શકતું હોય તો કાંઈ પરાઈ સ્ત્રી સાથે નાચકુદ કરી અને તેણીનો જુસ્સા ઉશ્કેરીને આપદે અનીતિના ગારમાંજ હોમાવનારૂં આ ઉછાછળું કામ કરવામાં ગૃહસ્થાઈ નથી.

ખરું જોતાં એક મરદને પારકા કુટુંબની કાંઈખી સ્ત્રી સાથે આંગે આંગે લગાડી શરાબમાં ચક્રચુર બની મ્યુઝીકના દીવ ઉશ્કરનારા શરોદો વગ્યે ઉશ્કરાઈને નાચવાનો અધીકારજ હોઈ શકે નહીં.

આ ખદીમાં અનીતિ કિતપત્ત કરવાનો સંપૂર્ણ ગુણ છે. અસખતાં એથી શરીરને કસરત તો મળવીજ જોઈએ પણ એ કસરત શાને ભોગે? ત્યારે શું બીજી એવી કસરતો મળતીજ નથી કે જેમાં નીતિનું પૂરેપૂરું નક્ષણ થયે?

આ ધન-નીંગના તરફેણવાળાઓ બચાવમાં કહે છે કે, “એ તો જેવી નગરે તમે જુઓ તેવુંજ દેખાય—જે તમારા વિચારોજ ખુરા હોય

તો અમે શું કર્યે ?" શું આ એક લુલો ખચાવ નથી ?

બહાલી બહેનો, એજ ડાન્સીંગ માટે અંગ્રેજો વટીક શું મત ધરાવે છે તે નીચેના ફકરામાં વાંચી તમારી પાકદામાન અને ઇજતની જાળવણી માટે પુખ્ત વિચાર કરશો તો તેમાંજ તમારી શોખા-આખર-કીર્તી-અને નીતિ છે. બહેનો ! નીચેના ફકરો વાંચીને ઘણો વિચાર કરજો. બેલફાસ્ટના આછરીશ રોમન કેથલીક દેવળના વડા કારડીનલ ઓડોનલે માતાઓને ચેતવણી આપી છે કે—

“When the mother allows her daughter to dance, let her provide the close attendance of a capable female companion and not leave her altogethr unshepherded, where wolves may prawl in, seeming innocence.”

તે ઉપરાંત આયરલેન્ડના બીશપ તરફથી ફરમાન બહાર પાડવામા આવ્યું છે કે ડાન્સીંગની જોખમો વિશેની ખાસ વાચજી વરણમાં ચાર વાર વાંચવી.

અમેરીકા જેમ દરેક બાબદમાં આગળ વધેલું છે, તે મુજબ સ્ત્રીઓનાં છુટાંપણમાં પણ ત્યાં દદ થાય છે અને તેથી ત્યાં પણ લોકો એ જાતનાં છુટાંપણથી બીચકવા માંડ્યાં. મી. ઇ. એ. હેન્ડ્રીક, કે જે ‘અરકલી’નો મહાન ગુનાહ-વિધ્યા-શાસ્ત્રી (criminologist) છે તે પોતાનાં એક ભાષણમાં પોતાના બહોળા અનુભવ ઉપરથી કહે છે કે મોતરકાર, દારૂની ખંધી અને જાજ ખેંડ બહારથી નિર્દોષ દેખાવા છતાં અમેરીકામાં ગુનાહોનો મોટો મોજો ફેલાયી રહ્યાં છે. તેના મત પ્રમાણે આજની છોકરીઓને એ માટે મોટો ઇપકો ઘટે છે. તે કહે છે કે તેણી પોતાની સ્ત્રી જાતીના આકર્ષક અને ખેંચાણકારક દેખાવો પૂર છુટથી કરી બતાવે છે અને દરેક જાતના સંસારીક અંધણના નિયમોનો છડેચોક અસ્વિકાર કરે છે. જુવાનીયાઓ પોતાની જુવાનીમાં દાખલ થવાના તબક્કામાં જ્યારે આવે છે તેમજ જ્યારે પરજુવાની વયમાં દાખલ થાય છે ત્યારે જાતીના

ખેંચાણુ તરફ દોરવાવાથી મોટી સંખ્યામાં તેઓ જાસ્તીના ગુનાહો અને ખુરાં કટુકો કરે છે જે આકર્ષિક ખેંચાણુ આજની જુવાન સ્ત્રીઓ તેઓને પૂરું પાડે છે.

આજની સ્ત્રીઓના એમહલ્લાજી પોપાકોની મોહોકાણેજ આવાં ખેંચાણો વધુ થાય છે અને તેઓ પોતાની જાંઘળી કોષ્ટના પણ આંકોશ વગર જેમ ગમે તેમ ગુજરે છે.

તેઓથી પોતાના જુસ્સાઓ ઉપર જરા પણ કાણુ રાખી શકાતો નથી અને તેઓ દરેક બાબદમાં હદ બહાર આગળ વધીને કામ લે છે. આવી તેઓની કૃત્રિમ ચાલોની મોહોકાણુને લીધેજ આજનો ઉધરતો જવાનીયો પોતાનો સર્વ કાણુ ગુમાવી એસે છે અને છડેચાક કાયદાનો અનાદર કરે છે.

મી૦ હેનરીક કહે છે કે આજની ઉધરતી છોકરીને માતા થવાનો ખ્યાલ ખીલકુલ રચતોજ નથી. તેણી હંમેશાં કોઈ એક ચોક્કસ નહિ પણ ઘણા મરદો સાથે પોતાના આકર્ષિક ખેંચાણોની અરકતથી જોડેલા અને તેટલો લંપતી લાલ લેવાની કે.શેશ કરે છે અને તેમાં ઘણું મોટું ભાગે ક-તેહ પામે છે.

આજનાં માં આપો એમજ સમજે છે કે તેઓએ પોતાના દીકરા ઉપર ખુબ ડોળો રાખવો અને બદીમાં ધમડાતો અટકાવવો પણ પોતાની દીકરીઓને તેટલીજ સંભાળીને કાણુમાં રાખવાની જરૂર જોતાં નથી. પણ હું કહું છું (મી૦ હેનરીક કહે છે) કે, “ખોદાને ખાતર તમારી દીકરીઓને પણ ખુબ સંભાળો અને તેઓને એવી રીતે કેળવો કે તમારા સંસારીક અને જાતીના ચોક્કસ નિયમોનો આંકોશ તેઓ ઉપર જરૂરજ રહેવા પામે.”

આવી ટેવોથી અરચાણુ થઈ તેઓ તંદરોસ્તીનો બગાડો કરે છે. નીનિ, વિવેક અને ધર્મનાં જ્ઞાનની ખોટથી તથા ફેશનની શીશયારી, ખાવા પિવાનો અટકો, અંગ કસરતની ગેરહાજરી અને ન જાજતી કેળવણીના ઓળથી, પારસી સ્ત્રીઓની તંદરોસ્તી અને ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. આજે કેટલી પારસી સ્ત્રીઓ માસિક માંદગીમાં પીડાય છે! હીસતીયાં, નખળી છાતી, ખડી, હાંફણુ, બદ્દજમી અને ખીલ જેવાં દરદો કેટલાં બધાં

વધી ગયાં છે? દાક્ટરની દવા દારૂ તો ધરેધર વધી પડી છે, અને આવી દેહમાં જો પરણે તો પોતાના ભરથારને ઉલટા બળાપામાં અને ખર્ચમાં નાખે! આવી સ્ત્રીઓ કેટલી વખતે પરણીને એક વર્ષમાં જન્મ આપતાં મરણ પામે છે! અને કેટલીક વખતે છોકરાં જન્મે છે તે પણ માંદા જન્મે છે અને દવા દારૂ તો ઘરમાં ચાલુજ રહે છે. સ્ત્રીઓની ખુબસુરતી પણ દિનપર દિન ઓછી થાય છે. અત્યંત ગરમ ખોરાક ખાધાથી હવસો ઉત્પન્ન થાય છે, અને તખ્તતના બગાડને લીધે ખીલો મહોપર કુટી નિકળે છે. પારસીઓમાં હાલ કેટલી બધી સ્ત્રીઓના મહોપર ખીલ કુટી નિકળે છે, જે ખુબસુરતીને બગાડી નાખે છે. એવી ખરાબ દેહનું કારણ એટલુંજ કે કદાચિજ ખાવી, કદાચિજ પહેરવી, કેવી કસરત કરવી, અને કેમ નીતિમાન રહેવું, તે બાબદોની સંપૂર્ણ કેળવણી તેણીને આપવામાં આવતી નથી.

**હાલની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ?**

હવે આપણે હાલની યુનિવર્સિટીની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે, તેના શું એરફાયદા છે, અને ખરી કેળવણી કેવી હોવી જોઈએ, તે પર વિચાર કર્યો. એક વિદ્વાન ઇંગ્લેન્ડ લખનાર લખે છે, “જો તમારા છોકરાને કેળવણી આપશો તો તે એક કેળવાયેલો યુવક થશે; પણ જો તમારી છોકરીને કેળવશો તો એક કેળવાયેલી ઓલાદ બનાવશો.” એથી આપણને સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે સ્ત્રી કેળવણી કેટલી અગત્યની છે. છોકરાં ઉછેરવાની, છોકરાંને કેળવણી આપવાની, તેઓને નીતિ તથા ધર્મનો બોધ આપવાની બિમારની માવજત કરવાની, કરકસરથી, શાંતિથી, શોભાયમાન રીતે અને સફાઈ સુધડાઈથી ઘર સાચવવાની કુદરતે સ્ત્રીઓને માથે પવિત્ર ફરજ નાખી છે. શું હાલની યુનિવર્સિટીની કેળવણી આ બધી બાબદો શિખવે છે? તેણી તો છોકરાઓને અને છોકરીઓને એકજ દબની કઢંગી કેળવણી આપે છે જાણે છોકરીઓને ઘર ન ચલાવવું હોય, પોતાના ઘરનું અને છોકરાંનું કામ ન કરવું હોય, અને છોકરાઓની માફકજ કઢંગી ગુજારવી હોય, તે પ્રમાણે કેળવણી આપે છે. એક ‘બી એ.’ કે ‘એમ. એ.’ ચલેલી છોકરીને બે દિવસ ઘર ચલાવવા કહો, પોતાનો છોકરો અથવા

વાહલો ભરથાર સીક હોય તો તેઓની માવજત કરવા કહો, અને જુઓ કે તેણી કેવી ગભરાઇ ગય છે અને કેવી અજ્ઞાન દેખાય છે ? ન જાણે તેવી દવા અને ખોરાક આપશે અને સીક માણસને શાંતિ આપવાને બદલે કાયર કાયર કરી નાખશે, કારણ તેણીને જરૂર જોગી કેળવણી આપવામાં આવતી નથી. એક નાનું છોકરું જન્મે કે તેની કેવી માવજત કરવી જોઈએ, તે નાનુક બાળકની કેવી સંભાળ લેવી જોઈએ, તેને શું ખોરાક આપવો જોઈએ, તે સંબંધ હાલની કેળવણી શિખવતી નથી, અને તેથી કેવાં ભયંકર પરિણામો નિપજે છે ? કેટલાં બચ્ચાં દર વર્ષે જોઈતી માવજત ન ચવાથી મરણ પામે છે, અથવા તો જન્મનાં રક્ત થઇ ગય છે ? જો બાળપણમાં જોઈતી સંભાળ ન રાખી હોય અને જોઈતો ખોરાક ન આપ્યો હોય તો તે બચ્ચાંઓ આખો જન્મભરો નયજાઇ અને દરદોષી પીડાતાં રહે છે, જેને માટે જવાબદાર તેની અજ્ઞાન માતા છે. માસિક માંદગીની સંભાળ અને હમેલ રહે તે વખતે શું સંભાળ રાખવી તેનું પણ જ્ઞાન સ્ત્રીઓને આપવાનું જરૂરનું છે. પણ યુનિવર્સિટીની ઉંચામાં ઉંચી પદવી મેળવવાને પાંચ પાંચ અને સાત સાત વર્ષ સુધી બેઠું ધસી નાખો, આંખો નયજા કરી નાખો, તન તારી નાખો, સંખત મહેનત કરો, અને તેનું પરિણામ શું આવે ? એક સ્ત્રી તરીકેનું કેવળ અજ્ઞાનપણું. આવી કહેવાતી ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને શા આધારે કેળવણી પામેલી સ્ત્રી કહી શકો ? કદાચ તમે કેળવણીનું માનવી તરીકે તેને ગણી શકો. પણ સ્ત્રી તરીકે તો તેણી કેવળ અજ્ઞાન છે. અને તેથી તે ગિચારી આટલી મહેનત અને જોદમત ઉઠાવ્યે છતાં, એક અજ્ઞાન તરીકેજ રહે છે. એ સંઘળી કમુર યુનિવર્સિટીની ખીનજરૂરી કેળવણીનો છે.

મરદ અને સ્ત્રીઓનો તફાવત કુદરતે સ્પષ્ટ રીતે દેખાડી આપ્યો છે. જો કોઇ કેળવાયેલી નજરે સ્ત્રીનું શરીર તપાસે તો તેણીને કુદરતમાં મુખ્ય શું કામ બજાવવાનું છે તે તરત માલમ પડે. મરદનું શરીર અને તેનો બાંધો જુદાજ પ્રકારનો અને જુદાજ કાર્યને માટે બનાવેલો દેખાય છે. સ્ત્રીઓનો બાંધો અને શરીરના અવયવો તપાસનાથી માલમ પડે છે કે તેણીનું મરદથી જુદું જ કર્તવ્ય છે; મરદે કમાવું અને બાંધીએ ધર ચલાવવાનું છે. મરદ

આખો દાહડો ધરની ખહાર પોતાનાં કામે જાય છે, ત્યારે આખો દાહડો સ્ત્રી પોતાનાં ધરનો કારભાર કરે છે, છોકરાં સંભાળે છે છોકરાંને દૂધ આપે છે, છોકરાંને નવ માસ પોતાના પેટમાં રાખે છે, અને મારો દિવસ ધરની દેખરેખ રાખે છે ત્યારે શું તેણીને તે વખત યુનિવર્સિટીએ શિખવેલી Euclid, Higher Algebra, Trigonometry, Second Language કામ લાગશે ? જ્યારે તેણીનું વાહાલું ‘અયુ’ દુઃખથી પિડાતું હોય, અથવા તો તેણીનો પ્યારો ભરથાર માંદગીથી ટવળતો હોય, કે જેઓને ખાતર તેણી પોતાનાં સુખનો દરેક ભોગ આપવાને તૈયાર હોવી જોઈએ, એવા વખતે જ્યારે દાક્ટરને આવનાં ચાર લાગે અને જીવ સટોસટ હોય, ત્યારે એક કહેવાતી “યુનિવર્સિટીની કંચી કેળવણી પામેલી” સ્ત્રીની હાલત કેવી હોય છે, તેનો ખ્યાલ વિચાર કરવાથી તુરત આવશે. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓને દાક્ટર આવે તે અગાઉના ઉપાયો જાણવા જોઈએ, જેવું કે એક બાળક પડી જાય અને વાગવાથી લોહી એકદમ વેહેતું હોય; હવે જો તે સ્ત્રી લોહી ‘અંધ’ કરતાં ન જાળવી હોય તો દાક્ટર આવે તે પહેલાં અતિ લેહી વહેવાથી તે બાળક અથવા તો તેણીનું ‘વાહાલું’ સગું ઘણી ધાસ્તી ભરેલી હાલતમાં આવી પડે. આ કદાચ મરણ પામે અથવા તો કોઈએ બૂલમાં ઝેરી વસ્તુ ખાધી અને જો સ્ત્રી ઉપાય ન જાળવી હોય તો ખરેખર ભયંકર પરિણામ આવે છે, અને તે દરદી દાક્ટર આવે તે અગાઉ મરણ પામે છે. આવી રીતે એક સ્ત્રી અજ્ઞાનપણ્યને લીધે પોતાના વ્હાલાંનો જીવ બચાવવાને કોલેજની ચઢતી પરીક્ષાઓ પસાર કર્યા છતાં અશક્ત રહે છે. એટલુંજ નહિ પણ એક સ્ત્રીને હમેશ હોય છે ત્યારે શું પહોંચી જાય તે રાખવી અને ‘શી’ રીતે તંદરોસ્તીની સંભાળ લેવી તે સર્વે તેણીને શિખવવામાં આવ્યું ન હોય તો દુઃખદાયક પરિણામ આવે છે. કેટલી સ્ત્રીઓ આવી રીતે અજ્ઞાન દોવાથી પોતાની તેમજ પોતાના ફરજદારોની તંદરોસ્તી જોખમમાં લાવે છે અને રોગમાં લાંગ કરતી માલમ પડે છે ! એ સધાનાં કારણ સ્ત્રીઓને જરૂરિયાતના કેળવણી ન આપવાનું છે.

વળી હાલની યુનિવર્સિટીની કેળવણીમાં રાંધણ કળાનો મુદ્દલ ખ્યાલ સ્ત્રીઓને આપવામાં આવતો નથી, તથા કેવી રીતે રાંધવું, કેવી રીતે

રાંધેલું ખરોખર ચેરવવું, અથવા રાંધવામાં અનાજ અને તરકારીના શક્તિ આપે તેવા ભાગો કેવી રીતે રાખવામાં આવે છે અથવા કાઢી નખાય છે તેવી બાબતનો પણ ખ્યાલ આપવામાં આવતો નથી. Owen Meredith (ઓવન મેરેદીથ) નામનો વિદ્વાન, રાંધણકળા આખે નિચે પ્રમાણે કહે છે:—

“We may live without poetry, music and art,  
We may live without conscience, and live without heart,

We may live without friends; we may live without books,

But civilized man cannot live without cooks.

He may live without hope, what is hope but deceiving?

He may live without love, what is passion but pining?

But where is the man that can live without dining?”

“આપણે કવિતા, ગાયન અને હુન્નર વગર જીવી શક્યે: આપણે અંતકરણ વગર જીવી શક્યે અને રૂઢ્ય વગર જીવી શક્યે; આપણે દોસ્ત વગર જીવ્યે; આપણે ચોપડી વગર જીવ્યે; પણ શું સુધરેલો માણસ પકાવનાર વગર જીવી શકે? તે આશા વગર જીવે: આશા એક જાતની ડગાઇ નહિ તો શું? તે ખ્યાર વગર જીવે, જુસ્સો એ પણ પશ્ચાતાપ નહિ તો શું? પણ તે માણસ ક્યાં છે કે જે ખાંધા વગર જીવી શકે?”

ગરિમ અથવા તવંગર દરેક સ્ત્રીને રાંધણકળા જાણવી જરૂરની છે. કારણ જે કદી તેણી તવંગર હોય તો તેણીનો ખાવરચી, ખાણું સારી રીતે પકાવે છે કે નહિ તે તેણી કેમ જાણે? અથવા આટલાં રાંધવામાં મસાલો કેટલો જોઈશે, ઘી કેટલું જોઈશે, કેટલાં લાકડાં બળશે, તે સઘળો હિસાબ જે તેણી રાંધી જાણતી ન હોય તો કેવી રીતે રાખી શકે? આવાં અજ્ઞાનપણાંથી ખાવરચીઓ જેમ ગમે તેમ અનાજ અથવા મસાલો ચોરી કરી જાય તેમાં નવાઇ નથી. કેટલીક વખતે એમ પણ બને છે કે ખાવરચીને મનમાં ફાટો આવ્યો કે તે એકદમ ચાકરી છોડીને ચાલ્યો જાય છે. એવે



હાલની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ? ૫૫

વખતે ઘરમાં રાંધવાની કેવી આપદા પડે છે. કેહેવાતી કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને રાંધતાં તો આવડે નહિ એટલે પુરી હાડમારી પડે; અથવા ન્યારે તેણીનાં ઘરમાં કોઈ સીક હોય તે વખતે સીક માણસનો ખોરાક પકાવનાં કેટલીક વખતે બાવરચીને આવડતો નથી, અથવા કાંઈ નવી જાતનો વેલાતી ખોરાક આપવો પડે તે પણ બાવરચીને આવડે નહિ એટલે પુરી દુરદશા થાય છે. કેથે બાહેર ગામ જવું હોય અને ત્યાં બાવરચી સીક પડી જાય તો પછી કેવી વેદના પડે? બાવરચી ખોરાકનો અભ્યાસ ન કરવાથી રાંધતાં શું કાઠી નાખવું અને શું રાખવું તે પણ ન જાણે. જેવું કે ઘઉં રાંધવા હોય તો તેવું થુલું કાઠી નાખે છે તે પણ ખોટું છે. આવી રીતનું અજ્ઞાનપણું જો કે એક સ્ત્રી કેળવણી હોય છે તેને પણ ખમવું પડે છે અને તેની તે વખતની કેવી હાડમારી હોય છે તે નિયત જાણીતી જેન કારણામળના અનુભવ (Jane Carlyle's Account) પરથી ખબર પડશ. તેણી પોતાને વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે:—

“હું એકપુરી હોવાથી અને ઘણા હાડમાં ઉછેરવામાં આવ્યાથી હું ઉપયોગી જ્ઞાનથી મુદત ખીનવાડેક હતી. હું લૅટીન ભાષાની એક વિદ્યાર્થી છું અને ગણિત શાસ્ત્રનું સાફ જ્ઞાન ધરાઉં છું. પણ નિયત અજાણ જેવા બનાવથી મને રાંધણકળા શિખવાની ફરજ પડી. મારા ભરથારની પાચન શક્તિ ઓછી હોવાથી, અને અમારી રહેવાની જગા વેરાન જેવી હોવાથી કોઈ ચાકરો સારી રીતે રહી શકતા ન હતા, અને હું વારંવાર મુશકેલીમાં આવી પડતી હતી, તેથી મેં કોમેટની ‘કોટેજ ઇકોનોમી’ નામની રાંધણકળાની બોપડી મંગાવી. પણ ખમીર કેમ ચડાવવું, અને કરમના તાપની બરોબર ખબર ન હોવાથી એવું બન્યું કે ન્યારે મારે ટોલિયા પર જવું હતું તે વખતે માફ પાઉં ઉપસી આવ્યું. તે વેરાન જગામાં હું એકલીજ માણસ હતી કે જે મધરાત્ર સુધી સુતી ન હતી. એક વાગ્યો! પછી બે વાગ્યા!! અને ત્રણ વાગ્યા!!! અને હજી લગી વેરાન જગામાં ચાકથી આખું શરીર દુખવું છતાં બેસી રહેવું પડ્યું! મારી હિનપસ્તી ભરેલી સ્થિતિથી માફ અંતઃકરણ દુઃખવું હતું. હું કે જેને આટલા હાડમાં ઉધારવામાં આવી હતી અને મનની કેળવણી શિવાજ

કાંઈ પણ કામ કોઈ દિવસે કરવું પડ્યું ન હતું, તેને એક રોટલો ખનાવાને ખાતર મોડી રાત બેસવું પડે, અને વળી તેથી એક રોટલાને ખાતર ! આવા વિચારથી હું ગાંડી જેવી થઈ ગઈ અને આખરે મારી ટેમલ પર હાથ નાંખી ડચકાં ખાઈ રડવા લાગી !”

આ બનાવ ઉપરથી આપણને ખ્યાલ આવે છે કે, એક સ્ત્રીએ રાષ્ટ્રભક્તિ શિખવી કેટલી જરૂરની છે.

વળી ક્યો ખોરાક વધારે શક્તિ આપે છે, ક્યો ખોરાક બદબની પેદા કરે છે, ક્યો ખોરાક તંદરોસ્તીને નુકસાનકારક છે, ક્યો ખોરાક નાના બચ્ચાંને આપવો, ક્યો ખોરાક અભ્યાસ કરતાં બચ્ચાંઓને આપવો, ક્યો ખોરાક આધારી હવસો અને જીરસા ઉત્પન્ન થાય છે, ક્યો ખોરાક ગરમીની દેહવાળાને વધારે માફક આવે છે, ક્યો ખોરાક લોહી બગડેલાં માણસને વારતે જરૂરનો છે, તેનો અભ્યાસ કરવો અવશ્યનો છે. એવા ખોરાકને માટે આપણે ખોરાકના વિષયમાં પુરતી રીતે વિવેચન કરીશું. જે કોઈ બાળકને બદબની થતી હોય અથવા તો પાચનશક્તિ તદ્દન નબળી હોય તો તેને કેવો ખોરાક આપવો તે જાણવું બાળક જરૂરનું છે, કે તેવી સંભાળ લેવાથી પોતાનાં બાળકનું દરદ જલદી સાફ કરવાનું બની આવે. પણ માતાનાં અજ્ઞાનપણાંથી વારંવાર પાચન થવાને કઠણ જે ખોરાક હોય છે તે મળ્યાથી ઉલટું તે હેરાન થાય છે. આવી રીતે માનાં અજ્ઞાનપણાંથી નિર્દોષ બચ્ચાંને જન્મનું દુઃખી થવું પડે છે. ડાકટરો વારંવાર કહે છે કે બાળકો ખરાં દરદો ખાધા પિધારી થાય છે.

ધરમાં સુધડાઈ સફાઈ, હવાની આવજાવ, ઉડતા રોગની વખતે જેઘતી તકેદારી, સુવાના ઓરડાની જેઘતી સ્વચ્છતા એવી બાબદો સ્ત્રીને શિખવવાની ખાસ જરૂર છે. જે આપણી સ્ત્રીઓને એ બાબદોનું પુરતું જ્ઞાન આપવામાં આવ્યું હતે તો આપણા દેશમાં મરકી આટલું ભયંકર રૂપ ધારણ કરતે નહિ, દેશની સફાઈ સુધડાઈ વધતે અને ભોડામાં મોતનું પ્રમાણ ઓછું થતે.

કેટલીક વખતે એક બાળકને એક જાતનો રોગ લાગ્યું પડે છે અને જે બીજાં બચ્ચાંની સંભાળ બરાબર રાખી ન હોય તો તે રોગ ધરમાં

ખીજાઓ ઉપર પણ મલખો કરે છે: દાખલા તરીકે એક બચ્ચાંને ખહીનો રોગ અથવા કાંઈ પ્રકારની ઝેરી તાવ લાગુ પડી હોય અને તેના પલંગ પર ખીજાને સુવા દેવામાં આવે તો તેને પણ તે રોગ લાગુ પડે છે. કારણુ તે રોગનાં જંતુ ખીજાનામાં અને માકડમાં હોય છે. તે પલંગના માકડ જો ખીજાને કરડે તો આ રોગ ખીજાં તંદરાસ્ત માણસને જરૂર થાય છે; અથવા તો બૂલમાં તેનાં વાસણમાં ખાય, તેનાં કપડાં પહેરે, તેનો દમ ખીજાનાં દમમાં જાય, અથવા તો ઠાંસતાં થુક ઉડે તોપણ એવુંજ ગંભીર પરિણામ આવે છે. ધરતું ફરનીચર કેમ સાફ રાખવું અને બગડી ગયું હોય તો તેની ઉપર કેમ વારનીશ લગાડવું એ પણ જાણવું અગત્યનું છે. દર વખત કેટલાંક ગરિબ ધરમાં ખર્ચ કરવો બની શકતો નથી તેથી ગરિબનું ધર દાલ દવાલ લાગે છે. પણ જો એક ગરીબ કુટુંબની સ્ત્રી ધરનાં ફરનીચરને કેમ સાફ રાખવું, કેમ 'વાલીશ લગાડવું' તે જાણે તો ધર પણ શોભાયમાન દેખાય અને વળી ખર્ચ પણ ઓછો થાય.

સ્ત્રીઓને સીવવા ભરવાનાં કામની પણ એવીજ જરૂર માલમ પડે છે. ધરમાં પાટલુન, ડગલા, ખદન એક સ્ત્રીએ સીવી જાણવું જોઈએ, કારણુ હમણાં દરજીઓનો ભાવ ગાલુ વધી ગયો છે. “સોના કરતાં ઘડામણ મોંઘું” તેમ કપડું ઓછી કિમ્મતનું હોય છે તે કરતાં સિલાઈ જરૂરી થાય છે. તો જો સીવવાનું શિખવ્યું હોય તો ગરિબોનાં ધરમાં કરકસર સારી રહે અને વળી જો કોઈ સ્ત્રીનું સગું વાહલું તેને પાળનાર ન હોય તો પોતાનું સીવવા ભરવાથી સારી રીતે ગુજરાન કરી શકે.

એ બધાં કરતાં સારવાર કેમ કરવી, તેનું જ્ઞાન તો ધણુંજ અગત્યનું છે એમ આપણે ઉપર દરશાવી ગયા છીએ. સીવવા ભરવામાં, રાંધવામાં, ધરને સાફસુફ રાખવામાં, સારવાર કરવાના કામમાંજ સ્ત્રીનો જનમારો કાહડવો એ મરદ જાતનું આપમતલખીપણું દેખાડી આપે છે. સ્ત્રી જાતિને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી પણ આપવીજ જોઈએ. માયાં માટા અંગ્રેજ સાહિત્ય તેણીને શિખવવાં જોઈએ કે જેથી તેણીના વિચારો સુધરે અને મગજની વિચાર કરવાની શક્તિ પણ ખીજો તેણીઓને જાહેર સભાઓમાં અને હીલચાલોમાં ભાગ લેતાં શિખવવું જોઈએ કે જાહેર મીટીંગોના વખતે

પોતે પણ છટાથી બેઠી શકે. મરદોજ બોલે અને સ્ત્રીઓ જોયા કરે એ જંગલી રીવાજની નિશાની છે; પણ સ્ત્રીઓનો જ્યાં પણ સવાલ આવે ત્યાં સ્ત્રીઓ બહાદુરીથી બેઠી અને લખાણ કરી શકે એવી બનાવવી જોઈએ, અને જ્યાં સ્ત્રીનો સવાલ આવે ત્યારે તેણી મરદો ઉપરજ આધાર રાખી બેસી ન રહે પણ પોતે પોતાના સવાલ સારી રીતે દર્શાવે, અને સરકાર દરબારમાં તકરાર ચલાવી શકે, એવી રીતની મગજની કેળવણી સ્ત્રીને આપવી એ હિંદનાં દેશાભિમાન બેટાઓની આર્ષન કરજ છે.

હાલની કેળવણીના ગેરફાયદા આપણે પુરતી રીતે જોયા છે. હાલની સ્ત્રી કેળવણીને વિષે બધે તકકારો ચાલી રહી છે. સ્ત્રીઓને મરદની કેળવણી આપવી, એ સ્ત્રીનો બુલંદ અને પવિત્ર મરતબો સ્ત્રી જાતિ પાસથી છીણવી લીધેલો કહેવાય; પણ કંટલાઓ એમ સવાલ પુછે છે કે કેળવણી વળી સ્ત્રી ને મરદની જુદા હોય કે? કેળવણી એટલે સ્ત્રી અને મરદે અભ્યાસ કરી પોતાનું મન તેજ બનાવવું. તો પણ એ તકરાર ઉઠે વિચાર કરવાથી માલમ પડશે કે ટકી શકે એવી નથી, કારણ કેળવણીમાં માણસોએ પોતાની કરજ કેમ અદા કરવી તેનો પણ સમાવેશ છે. જો હાલની કેળવણી સ્ત્રીઓને આખે છિયે તો તેણી પોતાની સ્ત્રી તરીકેની કરજ, પોતાનાં ઘરબાર તરફ, પોતાના ફરજદો તરફ, અને પોતાના તરફ જાગવી શકે તેમ નથી, કારણ તેણીને એ બાબદોનો અભ્યાસ કરવાની તક મળી નથી. ઉલટું હાલના ધોરણ પ્રમાણે અભ્યાસ કરતાં તેણીનું શરીર તવાઈ જાય છે, તેણીને ચશ્મા લેવા પડે છે, અને મગજ શક્તિની ઉપર બહુ બોજો પડવાથી ઉલટું મગજ દોદડું થઈ જાય છે. આટલા બોગ આપ્યા છતાં તેણી સ્ત્રી તરીકેની પોતાની કરજનાં જ્ઞાનથી બીનવાકેફ રહે છે. જ્યારે છોકરાઓ અભ્યાસનો બોજો ખમી શક્તા નથી ત્યારે છોકરીઓ કે જે શક્તિમાં સાધારણ રીતે નબળી હોય છે તેઓ કેમ ખમી શકે?

દમણાંની છોકરીઓને મેટ્રીક પાસ કરવા અને કૉલેજમાં જવાનો અભયરો હોય છે, અને ફક્ત એવીજ નેમથી રાતના બારબાર વાગા સુધી અભ્યાસ કરી શરીરનો અને ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે. તેણીને ચશ્મા પહેરવા પડે છે, ગાળોમાં ખાડ પડે છે. છાતી નબળી થઈ જઈ મરદના

હાલની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ? ૫૯

જેવી દેખાય છે, તેણીનું શરીર રોગી અને તવાઈ ગયેલું માલમ પડે છે. એક તાજું ફેરી કેવી બરેલી અને ઘટમદાર દેખાય છે? પણ તેની આંખોસી બનાવી હોય તો કેવી દેખાવમાં એખીયલ લાગે છે? તેમજ એક છોકરી અભ્યાસની અગાઉ કેવી ખીલે છે? પણ અભ્યાસના બોળ તળે તેણી 'આંખોસી' જેવી થઈ જાય છે આવી છોકરીઓ પરણેલી જીંદગીને બોળે કેમ ઉંચકી શકે? તેણીઓનાં છોકરાં કેવાં જન્મે? કેટલીઓને કુંવારી જીંદગીમાં આવા અભ્યાસથી દવાના બાટલા પીવા પડે છે, ત્યારે પરણેલી જીંદગીમાં તેઓનું શું થાય? તેના બરબારને તેણીની કાચના વાસણની માફક વારંવાર સંભાળ રાખવી પડે. તે બિચારો ચાકરીથી થકેલો આવે ને ઘરે આવી કઢંગી રીતે શિખેલી સ્ત્રીની માવજત કરે. તે દાકતરના અને દવાના પૈસા આપતો મરવા પડે અને કરજદાર થાય. બધી રીતે આવા બીનજરૂરી અભ્યાસના બોળ તળે શિખેલી સ્ત્રી એક મહોરદાર અને માતા તરીકેનું ખરું સુખ ભોગવવાને પોતાની દેહથી અને અજ્ઞાનથી બેનસીબ થાય છે. આવી રીતની કેળવણીથી સ્ત્રીઓ પોતાનો સ્ત્રી તરીકેનો મોભો ખોઈ દે છે. હાલનો જમાનો એવો આવ્યો છે કે સ્ત્રી મરદની સાથે હરીફાઈમાં ઉતરે છે અને જે મરદ કરે તે સ્ત્રીઓથી કાં નહિ થાય એમ બતાવવા તેઓ મગર થાય છે. આપણે કબુલ કર્યે કે સ્ત્રીઓ મરદના જેટલી તનની અને મનની શક્તિ ધરાવે છે. કારણ પશ્ચિમ તરફની સ્ત્રી કાબેલ કસરતખાજ અને લેખક છે એમ આપણે જોઈએ છીએ, પણ એમ હરીફાઈ કરી, સ્ત્રીઓ, પહેલેથી એમ ના બતાવે કે અમારો દરજ્જો જે મરદ સાથે હરીફાઈ ન થાય તો હલકો રહે. જેમ Mrs Swynie દર્શાવે છે તેમ, તમારો દરજ્જો તમામ કુદરતમાં ખુલ્લું છે પણ એ ખુલ્લું મરતબો કાંઈ મરદોની સાથે હરીફાઈ કરવામાં નથી સમાયો. પણ ખુદ તમારી સ્ત્રી તરીકેની ફરજો બજાવવામાં છે. મરદના જેવી કેળવણી લેવામાં કાંઈ તમારો દરજ્જો ખુલ્લું રહેતો નથી, પણ ઉલટો તમારો દરજ્જો છોડી દેવો પડે છે. હરેક સ્ત્રીમાં તમે મરદ સાથે હરીફાઈ કરશો, અને મરદના જેવાં નિકળશો અને મરદની ખરોબખી છો એમ સાબેત કરી આપશો, પણ શું તમે કુદરતે આપેલું શરીર અને

તેવાં શરીરથી ઉત્પન્ન થતા તમારાં કામ અને ફરજોથી ઉલટાવી નાખી શકશે? એમ કહી પણ થશે નહિ મરદો પોતાના બચ્ચાને દૂધ આપે અથવા બચ્ચાને જન્મ આપે અને સ્ત્રીઓ મરદનાં કાર્યો કરે એમ કહી પણ થઇ શકે? તમે મરદના સદ્ગુણોની સાથે હરીફાઇ કરો, પણ તમે તમારી કુદરતે આપેલી ફરજો બજાવવાને ચુકો ના! જ્યારે લેભાગુ કેળવણી તમોને તમારી ફરજ સારી રીતે બજાવવામાં મદદ કરી શકતી નથી તો સ્ત્રીઓને મોટી મોટી યુનિવર્સિટીની પરિક્ષા આપવી એ પોતાના અંતઃકરણના અવાજની ઉપર મુદ્દલ ધ્યાન નહિ આપવા, અને સ્ત્રી તરીકેના મરતબાને હલકો પાડવા જેવું છે. જે કોઈ સ્ત્રી પોતાની જાતને વફાદાર રહેવા ઇચ્છતી હોય તે સ્ત્રીએ પોતાની ફરજો બજાવવાને ન ખપ લાગે એવો અભ્યાસ કરી પોતાનું પવિત્ર શરીર, કે જે તેને ઈશ્વરે સોંપ્યું છે તે, કચડી નાખશે નહિ, પણ તેની શક્તિ એક માતા અને મહેરદાર તરીકેની ફરજો અદા કરવામાં વાપરશે, અને જે ચીજ જરૂરની છે તેનું જ્ઞાન લેશે. ક્યો મરદ તમને જાહેર તખ્તના ઉપર ઉભા રહીને બાપાણુ આપતાં જોઇ ખુશી થશે નહિ? કોણ તમોને ધર્મચુરની માફક વાચજો આપતાં જોઇને માનની નજરે જોશે નહિ? કોણ તમોને સ્ત્રી જાતના મંડળના પ્રમુખસ્થાને ખીરાજોલાં જોઇ હરખાયા વગર રહેશે? કોણ તમોને સરકાર દરબારમાં સ્ત્રી જાતના સ્વભાવીક હકો સાચવવાને લડત કરતાં જોઇને આનંદી થશે નહિ? ના! કોઈ પણ એવો આપમતલખી, એવો દુરગુણી મરદ ન હશે, પણ એ સંધળા સદ્ગુણો હાલની યુનિવર્સિટીની દમ વગરની ડીગ્રી મેળવવાથીજ આવશે એમ નથી, પણ તમારે જાજતાં જ્ઞાનથી મેળવશો ત્યારેજ. એક સ્ત્રીએ એક માતા તરીકે કંઇ બાબદોનો અભ્યાસ કરવો જોઇયે તે દુકંમાં આપણે જોઇ જઇયે:—

( ૧ ) અંગ્રેજ સાહિત્યનો અભ્યાસ કરવો જોઇયે, તે માંહેલા નામીયા અંગ્રેજ અંથકર્તા અને કવિઓને વાંચવા જોઇયે? કારણ તે સ્ત્રીઓના વિચારો સુધારશે અને આપણા દેશમાં કમકમાટ ઉપજાવે તેવા રીવાજો અને વિચારો જે હાલ જડ ધાસી બેઠા છે તે સુધરેલા વિચારથી અવલોકન

હાલની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ? ૬૧

કર્મીથી તેઓમાં શું ખરાબી છે તે ઉપર મનન કરવાને શિખવશે અને તેઓને દરેક બાબતનું કારણ અને અસરો જાણવાની ઉલટ થશે.

( ૨ ) ( Domestic-economy ) અથવા ઘર કેમ કરકસરથી અને કુનેહથી ચલાવવું, તે શિખવું, અને ઘરનો કારભાર શાંતિથી ચલાવતાં શિખવું.

( ૩ ) ( Sanitation ) ઘેરમાં સફાઈ સુવ્યવસ્થા અને હવાની આવજા કેમ રાખવી તે રસાયણ શાસ્ત્રથી શિખવું જોઈએ.

( ૪ ) ( Hygienic Principles ) તનદરોસતી સાચવવાના કાનુનો, મુખ્ય કરી માસિક માંદગીની વખતના અને હમેલની વખતના જાણવાની સ્ત્રીઓને ધણી જરૂર છે.

( ૫ ) નાનાં બચ્ચાની કેમ માવજત કરવી અને કેમ સફળુણી બનાવવાં.

( ૬ ) ( Nursing ) બીમારની માવજત યાને નરસીંગ કેમ કરવું.

( ૭ ) પ્યાર અને લગ્નની બાબતઃ જેવી કે સફળુણી ભરથાર કેમ મેળવવો અને તેનો પ્યાર સદા કેમ નિભાવી રાખવો.

( ૮ ) ખોરાકનો અભ્યાસઃ કયો ખોરાક તનદરોસતીને ફાયદેમંદ છે અને જુદાં જુદાં માણસોએ કેવી પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઈએ?

( ૯ ) રાંધણ કળા.

( ૧૦ ) સીવવા ભરવાનું કામ.

( ૧૧ ) ગાયનમાળાઃ પોતાના મધુર હલકથી ઘરમાં શાંતી અને ખુશાલી કેમ ઉત્પન્ન કરવી.

( ૧૨ ) ઘરના ફરનીયરને સાફસુફ કેમ રાખવું.

( ૧૩ ) ચિત્ર કળા.

( ૧૪ ) પોતાના ધર્મની ફિલસુફી અને નીતિ વધારે એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું.

( ૧૫ ) જાહેર જાંદગી ગુજારવાને જોઈતી લાવકાત કેમ ઉત્પન્ન કરવી.

( ૧૬ ) આફતના વખતમાં જ્ઞાનનો ઉપયોગ કેમ કરવો ને તે વખતે પોતાનું ગુજરાણુ સારી રીતે કેમ ચલાવવું અને એવા વખતને વિષે અગાઉથી શું સાવચેતી રાખવી.

દરેક સ્ત્રીએ ઉપલી બાબદો જાણવાની બાહેશ રાખવી જોઈએ. પણ બિચારી હિંદુ સ્ત્રી કેમ આ બાબદોને અભ્યાસ કરે? તેણીને તો બાળ-પણમાં પરણાવામાં આવે છે, જે રીવાજ હાનીકારક છે. ઉપલી બાબદો જાણવાથી સ્ત્રીઓ પોતાને સ્ત્રી તરીકેનો કેમકે દરજ્જો લવિષ્યમાં ભોગવી શકશે. આપણી યુનિવર્સિટીએ સ્ત્રીઓને આ બાબદોમાં કેળવણી આપવી જોઈએ, કે જેથી તેઓને આપણે ખરી રીતે કેળવાયેલી સ્ત્રીઓ કહી શકાય. ઉપલી બાબદોમાં તેઓની પરીક્ષા લેવી જોઈએ અને તેઓને ને પ્રમાણે ડીગ્રી આપવી જોઈએ. યુનિવર્સિટીએ આ બાબદો શિખવવાની પોતાની ફરજ હવે સમજવી જોઈએ, પણ તે જો પોતાની ફરજ નહિ બજાવે તો, સ્ત્રી જાતિની પોતાની ફરજ છે કે પોતે એક યુનિવર્સિટી ઉભી કરે. સરકારેજ પરિક્ષા લેવી જોઈએ એમ કાંઈ ચોક્કસ નથી, ઉલટું કદંશુ લાગે છે. આપણે પોતે યુનિવર્સિટી સ્થાપવી જોઈએ કે જેમાં સરકારનો કાંઈ પણ હાથ રાખતો ન જોઈએ. આવી યુનિવર્સિટીઓ વિલાયતમાં છે ત્યારે આપણે કાં નહિ સ્થાપી શકાય? હિંદની સ્ત્રીઓએ આ બાબદ પોતે ઉપાડી લેવી જોઈએ, પોતાની નુકસાનીને માટે સાવધ રહેવું જોઈએ અને પોતાનો મરતબો સચવાય તેવીજ કેળવણી લેવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓએ ઉપલી બાબદો શિખ્યા પછી, પોતે વાદવીવાદ કરવાની મંડળીઓ (Debating Societies) ઉભી કરવી જોઈએ, કે જ્યાં, જો તેઓનું જ્ઞાન ધણું હોય તો તેઓની અજ્ઞાન બેહેનોને બાપણોથી જ્ઞાન આપે, અને સ્ત્રીઓ વિષેના જાહેર સવાલો લઈ તેઓની ઉપર વાદવીવાદ ચલાવે. સ્ત્રી જાતિનો કેમ ઉદય થાય અને કેમ મુક્તિ પામે તે વિષે બનતા ઉપાયો કેમ લેવા તે બાબદ વિષે તકરારો ચલાવવી જોઈએ. સ્ત્રીઓએ સરકાર દરબારમાં પણ પોતાના હકો માગવાની તકરાર ચલાવવી જોઈએ.

સ્ત્રીઓને માટે જાહેર લાયબ્રેરીઓ ઉઘાડવી જોઈએ કે જેમાં તેઓને લાયકાનાં પુસ્તકો અને ચોપાનીયાઓ દુનિયામાં જેટલાં હોય તેટલાં મંગાવવાં જોઈએ કે જેમાં તેઓ તેઓની ફરસુદની વખતે જો બહી તેઓનાં મગજને ઉંચા પ્રકારનાં જ્ઞાનથી તર કરી શકે.

એટલુંજ નહિ પણ તેઓને માટે ક્લબો (clubs) પણ ઉઘાડવી



જોઈએ, કે જેમાં જ્યારે ધરની જંગળથી થાકી જાય ત્યારે રમત ગમતથી પાછાં તંદરોસ્ત થાય. જ્યારે કાંઈ એન પડે નહિ, જ્યારે ધરખારથી થાકી જાય અને ધરનાં દુઃખથી ઉદાસી થાય ત્યારે એક કલાક ત્યાં જવાથી પોતાની મિત્ર સાથે વાત કર્યાંથી તેઓને આશાયશ મળશે. ગાયન, ગમત અને રમતથી તેમને ખુશાલ અને તંદરોસ્તીમાં એક સારી રીતે સ્થપાયલી કલ્પ શિવાય બીજું કોણ રાખશે ?

એ બધા સાથે અંગ કસરત પડતી મુકી દેવી ન જોઈએ. જો સ્ત્રી સરીરે નબળી હોય તો તેણીને પરણેલી જીંદગીમાં બહુ ખમવું પડે છે; મુખ્ય કરી જ્યારે તે સ્ત્રીને હમેશ રહે છે તે વખતે સ્ત્રી અતિ દુઃખી થાય છે, ખાવાનું તે વખત પાચન થતું નથી અને ઓઢારીપર ઓઢારી ચલુ રહે છે; તેથી સ્ત્રીએ શક્તિ વગર રહેવું બહુ જોખમ ભરેલું છે. તેણીને માફક આવે તેવી કસરત કરવી જોઈએ; જેવો કે તરવાનો હુત્તર, તરવાની કસરત સ્ત્રીઓને બહુ ફાયદામંદ છે, તેમજ ‘સામકલીંગ’ પણ સારી છે. ટેનીસ રમવાનું સ્ત્રીઓનું જીમખાનું કાઢવું જોઈએ. એવી કસરતશાળા અને જીમખાના સ્ત્રીઓ વસ્તે પણ રાખવાં જોઈએ, કે તેઓ આવી નબળા દેહમાં રહે નહિ પણ સ્ત્રીઓની પરવરદેગારે સરજેલી મર્યાદાનો ભંગ નહીં થાય તેની હુમ્મશ સંભાળ એ કસરત દરમ્યાન રહેવી જોઈએ. સ્ત્રીઓની કસરતની જગ્યા દરેક મરદથી નિરાળી હોવીજ જોઈએ.

અગાઉની ગ્રીસ દેશની સ્ત્રીઓને મરદની માફક કસરત આપવાની ફરજ ત્યાંનું રાજ પાડતું હતું, તેથી તેઓ ઘણી મજબુત રહેતી હતી અને કેટલીક વખતે મરદ સાથે કુસ્તી લડવા પણ ઉતરતી હતી. અગાઉનાં ચિત્ર જોવાથી ખજર પડશે કે તેઓના ખાંધા ઉંચા અને મજબુત હતા. આવી કસરતથી જો તમારું અંગ ખિલવશો તો તમારું ધર સુખી રહેશે, તમે પોતે તનદરોસ્તીમાં રહેશો એટલુંજ નહિ પણ તમારાં ફરજ હોખી તંદરોસ્તીમાં રહેશે અને તમેને તે વિષે જંગળ અને તકલીફ પડશે નહિ. એ બધી બાબદો સાથે તમારી ગરિબ બહેનો કે જેઓ મા બાપ વમરની અથવા વિધવા હોય તેઓને વિસરી જવી નહિ જોઈએ. તે મરીબ બહે-

નોનાં દુઃખમાં ભાગ લેવો એ તમારી ઐન દરખ છે. તેણીઓને મરદોની સખાવતપરજ ના રાખો, પણ એવા સદગુણો તમે પોતે રાખો. તેઓને કેળવણી અને રમુજ આપી તેઓનું દુઃખ વિસરાવવાની અને તંગ હાલ-તમાંથી છોડવવાનું કામ તમારું છે. આપણે જાણીને ખુશી થઈશું કે પારસી ઔરફનેજ એક સખી વળુદ બાઈની કાળજીથી ઉભી થઈ છે. તે ખાતું ખેલેસ્તનશીન બાઈ દીનબાઈ પીટીટને આભારી છે.

ઉમરે પુગેલી કેટલીએક જીવાન સ્ત્રીઓનાં માબાપનો અથવા તો પોતાના પ્યારા ખાઈદનો આશ્રય કમનસીબે નિકળી જાય છે અને કેટલીક વખતે તો ખાવાના પણ વાખા પડે છે. કેટલીક વખત તો પોતાની પવિત્ર પાકદામાન ખુએ છે અથવા તો તેણી જીએ મરે છે. તેણીના રસ્તામાં આ મોટી જાળ છે અને થોડીજ સદગુણી સ્ત્રીઓ આ રસ્તો સારી રીતે ઓળંગવાને શક્તિવાન થાય છે; પણ તેઓને જીખમરો સોસંવા પડે છે, નહિ તો આપઘાત કરે છે. બણી વેશયા સ્ત્રીઓ અત્યંત ગરીબીમાં આવ્યાથી, સગું વહાલું અને પાળનાર ન હોવાથી, અને ગુજરાનને માટેની કેળવણી ન મળવાથી, પાક દામન વેચીને પોતાનું ગુજરાન કરે છે. તેથી જ તેઓને સારી રીતે ગુજરાન કરવાનાં સાધનો પુરાં પાડવામાં આવ્યાં હોય તો આ નિય ધંવાનો થોડા વખતમાં મદંતર નાશ થઈ જઈ શકે અને નીતિનો વધારો થશે. જો આવી સ્ત્રીઓને વાસ્તે “વર્ક ક્લાસીન” (Work classes) ઉઠાડવામાં આવ્યા હોય અને તેઓનું ગુજરાન સહેલાઈથી થઈ શકે એમ પૈસા આપવામાં આવે, તો તેથી તેઓનું ગુજરાન કરવાનું સાધણ થાય છે. ત્યાં ભરવા સીવવાના હુન્નરો તેઓને શિખવ્યા હોય અને તેઓ પાસે કપડાં સીવાડી પુરતા પૈસા આપ્યા હોય તો તે બજીજ પુણ્યનું કામ કહેવાય, અને તમારી ગરિબ બહેનોને ખરાખ માર્ગે જતી અને તેઓની દુઃખદાયક હાલતમાં જીએ મરતી બચાવી શકે. આવા ક્લાસની શરૂઆત પારસીઓમાં થઈ ચુકી છે. તે કેટલાક ઉમંગી કુટુંબના સખી દિલથી અને ગરિબ તંદુની કાળજીથી થાય છે. હિંદુ અને મુસલમાનોએ પણ આવી રીતનાં ખાતાંઓ ગરિબને માટે ઉઠાડ્યાં બોધે છે.

હાલની સ્ત્રી કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ? ૬૫

જ્યારે હિંદવાસી સ્ત્રીઓ, તમે પોતે તમારે લાયકની બાબદોને અબ્યાસ કરશો, અને ઉપલી સુચનાઓ ઉપર અમલ કરશો, ત્યારે તમોને સ્ત્રી તરીકેનો મરતબો કેવો બુલંદ છે તે માલમ પડશે. તમને તમારી ફરજ બજાવવાને કેવું સવળ પડશે અને તે ફરજ સારી રીતે બજાવેલી જોઈ તમને કેટલી ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે? તમે તમારે હાથે તમારે લાયકનો સદ્ગુણી બરચાર શોધી કાઢવાને શક્તિવાન થશો અને તેની સાથે આનંદમાં રહેશો; તેની તરફ પવિત્ર પ્યાર દેખાડવાની દરેક ટકા હાથ ધરવાને ચુકશો નહિ, અને તેનાં દુઃખ અને સુખનાં સાથી થઈ રહેશો! વળી તમારે ધરપ્યાર સ્મૃતિથી ચલાવશો, સુધડાઈ સફાઈ રાખશો, સારો ખોરાક ખાશો અને તેથી તમારા ધરમાંથી દુઃખ દરદો દૂર કરશો! તમારે ધર તમારા મધુર અવાજથી ગાજી અને હલમલી રહેશે. તમારો બરચાર અને ફરજ દો તમારા મીનોઈ પ્યારની સુગંધમાં દમેશાં આનંદી રહેશે અને તમારીજ ગોદમાં રહેવાને પોતાનું મોટું સુખ સમજશે! તમે અનુમરતી કેળવણી લઈ તમારાં બચ્ચાંની માવજત કરતાં શિખશો, તેઓને સદ્ગુણી કેમ બનાવવાં તે શિખશો, ખરાબ કેળવણીથી મારફાડ કરવાને બદલે નીતિવાન કેળવણીથી તેઓ ઉપર પ્યાર કરશો, અને તમારા પવિત્ર પ્યારથી તે બચ્ચાં જ્યારે તમારી ગોદમાં હશે ત્યારે જાણે બેહેસ્ત આ દુનિયામાંજ છે, એમ મા દીકરાંને લાગશે! તમારાં બચ્ચ સારી કેળવણી તમારી તરફથી લઈ મોટપણમાં એક સારા શહેરી તરીકે નામ કાઢશે અને તેઓને તમારી તરફ, તમારા દેશ તરફ અને તમારા ધર્મ તરફની ફરજો દરેક પોતાનાં સુખના બોગથી બજાવતાં જોઈ અને જાહેર માન અકરામ મેળવતાં જાણી. તમારા હૈયામાં જે ખુશાલીનો ઝરો ઉત્પન્ન થશે તેનો ખ્યાલ કરવો હમણા કેટલો મુશ્કેલ છે તે ત્યારેજ તમને માલમ પડશે! એટલુંજ નહિ પણ તમે પોતે તમારી ગરિબ બેહેને તરફની ફરજ બજાવશો અને જ્યારે તમે એક મોહોરદાર, માતા અને સ્ત્રી તરીકેની ફરજો સેહેલથી અદા કરતાં તમને જોશો, ત્યારે તમારાં ઘડપણમાં અથવા આ દુનિયામાંથી મિનોઈ દુનિયામાં જવાનો વખત

અવશે, ત્યારે તમેને કેવી બેદર ખુશાલી ઉત્પન્ન થશે ! ત્યારેજ તમે છાતી ઠોકી તમારા અંતઃકરણના મધુર અવાજની વચ્ચે કહી શકશો કે, “ આ દુનિયામાં મારો ફેરો રદ ગયો નથી—મેં મારી ફરજને બગાડી છે.” એવો દિવસ નજદીક આવે તો જોવાની કાણુ રાહ જોતો ન હશે ? ત્યારે અને ત્યારેજ હિંદવાસી બહેનો તમે ગરિબ વેહેમી, ખિસ્કારાયલાં હિંદનો દહાડો ફેરવશો ! ત્યારેજ તમારો ખુશંદ દરજ્જો માનવી સ્ત્રીકારણે અને આ દુનિયને એહેસ્ત તથા તેના રહીશોને ફિરેસ્તા બનાવામાં તમે ફ-તેહમંદ નિવડશો !

## પ્રકરણ ૨ જી.

### કુમારીકા.

*Our days of youth are the days of our glory—Byron.*

આપણા જુવાનીના દિવસો એ કિર્તીના દિવસો છે.—આયરન.

કુમારી જીંદગી એ જુવાનીની ઝમક, જુવાનીની ખલિહારી અને જુવાનીનું તેજ છે. આયરન કવિ કહે છે તેમ “ જે માનવીની જુવાની કિર્તીમાન અને સદ્ગુણી ગઇ તેની આખી જીંદગી નામાંકિત જશે—આખી જીંદગીમાં ફ-નેહ મળશે.” આવો કિર્તી મેળવવાનો વખત તમારી આખી જીંદગીમાં શોધ્યો મળશે નહિ. એજ વખત તન અને મનના ગુણો ખિજવવાનો સમય છે, અને આખી જીંદગી સુધી વાપરવા માટે સદ્ગુણો સંધરવાનો પણ એજ વખત છે; તમારી જીંદગીના ધરનો મજબુત પાથો નાખવાનો વખત પણ એજ છે અને ત્યાર પછીજ નસીબની ગમે એટલી મોટી શોભાયમાન ઇમારત બાંધવાને તમે શક્તિમાન થઇ શકશો. તેથી દરેક સ્ત્રીની ઐન ફરજ છે કે જુવાનીના વખતે જેટલું જ્ઞાન સંપાદન થાય એટલું કરવું; જેટલું તનને કસરતથી ખિલવાય એટલું ખિલવવું; જે જે બાબતો તેણીને હવે પછીની જીંદગી ગુજારવાને જરૂરિયાતની છે તે તે બાબતો અભ્યાસ કરવો, અને અમુદ્ય વખતનો સારો ઉપયોગ કરવો. કવિરાજ શેક્ષપીયર કહે છે કે “માણસની જીંદ-

ગીની અંદર ભરતીનો વખત (આખાદીનો વખત) હોય છે, અને જો તે ભરતીનો વખત લીધો હોય તો નસીબવાન થાય, પણ જો ન લીધો તો જીંદગીની બધી મુસાફરી ઓટના પાણીમાં અને ખાડખખોચિયામાં કરવી પડે.” જીવાનીનો વખત ભરતીનો છે, અને સ્ત્રીઓનો જ્ઞાન મેળવવાનો છે. તન અને મન ખિલવવાનો વખત એજ છે, પણ એકદમ નાની ઉંમરે અભણ રહી પરણી જવાનો નથી. જો એ સોનાના મુળના વખતે મનને ખિલવ્યું નહિ તો આખી જીંદગી સુધી અજ્ઞાનપણામાં રહી જશો: અજ્ઞાનપણાથી જે જે જાણ્યાં અજાણ્યાં પાપો કરી તેનાં ફળ દુઃખ જે તમને અને તમારાં સગાં વહાલાંઓને સેહેવવાં પડશે તે તમારે માથે ચાંટશે. મોટા ધર્મગુરુ બુદ્ધ કહી ગયો છે કે “Ignorance is the greatest evil in the world.” “અજ્ઞાનપણું એ દુનિયાની સર્વથી મોટી બદી છે.” એજ અજ્ઞાનપણાથી જીવાની ખરબાદ જાય છે, જાણ્યાં અજાણ્યાં પાપો થાય છે. જીવાનીમાંજ એક સ્ત્રી તરીકેના જ્ઞાનથી વાકેફ થવું જોઈએ છે. એક સ્ત્રી તરીકેનું, મહોરદાર તરીકેનું અને માતા તરીકેનું જ્ઞાન અવશ્યનું છે. જો એ આખોનું જ્ઞાન ન મેળવ્યું તો એ આખોમાં સારી રીતે તમે ફરજે બળતીજ કેમ શકો ? કેવી હાડમારીમાં જીંદગી ગુજરે ? તમારું પવિત્ર તન, કે જેની રાણીઓ તમને સર્વ શક્તિમાન ઇશ્વરે બનાવી છે, તે શરીરની ઉપર શાંતિથી રાજ્ય તમે કેમ ચલાવો ? તેની ઉપર સારી રીતે કાબુ ન ધરાવો તો મોટા મોટા લયંકર રોગો ઉત્પન્ન કરે. એક લખનાર જીવાની વિષે પોતાનું મત આપે છે કે “જેમ વિજ્ઞાયત તરફ મુસાફરી કરતાં ‘એ ઑફ ખીસ્કે’માં દરિયો બહુ તોફાની હોવાથી સ્ટીમર ભાંગી જવાની ધાસ્તી રહે છે તેજ પ્રમાણે આપણી જીંદગીમાં જીવાની એ ‘એ ઑફ ખીસ્કે’ જેવી છે, પણ જો તે સહીસલામત ઓળંગ્યો તો આપણી મુસાફરી સહીસલામત થશે.” આપણી જીંદગીની મુસાફરી સહીસલામત ક્યારે થાય કે જ્યારે આપણી જીવાની સારી રીતે ગુજાયે. જીવાનીના રોહમાં ‘એ ઑફ ખીસ્કે’ માફક જોખમ સમાયસો છે. તે જોખમ શું તે જીવજીવાની આપણી ફરજ છે. જીવાનીની અંદર એક સ્ત્રીને દરેક પગલે સંભાળ રાખવી પડે છે.

પહેલાં તો પોતાના હવસોની જાળ અને પછી પારકાઓના હવસોની જાળથી તેણીએ સાવધ રહેવું જોઈએ. પોતાના હવસો ઉપર કાણુ ધરાવવો જોઈએ, અને જેમ ગમે તેમ તેણીના હવસો તેણીને દોરવી ન લઈ જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. એ હવસોની સંભાળ રાખવાને માટે સારી ચોપડીઓ વાંચી જ્ઞાન અને કાણુ મેળવતાં શિખવું જોઈએ. ધર્મ પુસ્તકો વાંચવા જોઈએ કે તેથી કરી તેણીનો ધર્મ શુ છે તે જણાય. એ રીતે તેણીના છોકરાને સફળતા શિખવાશે એટલુંજ નહિ પણ ધર્મ પુસ્તકમાં નીતિમાન બોધ આપેલા હોવાથી તેણીના વિચારો સફળતા યશ અને હવસોપર કાણુ રાખી શકશે. હિંદુ સ્ત્રીઓએ રામાયણ અને મહાભારત વાંચવા જોઈએ. એ પુસ્તકો ખુબ નીતિ શિખવે છે. વળી જાહેર પુરૂષો અને સ્ત્રીઓની જીંદગીના હેવાલ વાંચવા જોઈએ છે, કારણ તેથી આપણે તેવા યજ્ઞો એવા વિચાર આવે છે. લોંગફો નામનો કવિ કહે છે કે “નામાંકિત પુરૂષોની જીંદગી એમ યાદ આપે છે કે આપણે આપણી જીંદગી નામાંકિત કરી શકીએ, અને વખતની રેતી ઉપર આપણાં મરણ પછી આપણા પગજાંતી છાપ મુકી જઈએ.” અંગ્રેજી સાહિત્યમાંના જાણીતા લખનારાઓને દારૂ ત્રાપાયલાં પુસ્તકો પણ જેટલાં વંચાય એટલાં વાંચવાં. આવાં વાંચણથી તમે વિવેક, નીતિ, રીતભાત, સુધારો અને તમારી જીંદગી મોટા દરજ્જાપર લઈ જઈ શકો, પણ દિલ્લીરીની વાત એ છે કે હાલની સ્ત્રીઓ ફક્ત વાર્તાની ચોપડી વાંચી પોતાને વખત ગુમાવે છે. કેટલીક તો આપણા દેશથી તદ્દનજ જુદા વિચારોવાળી, અને પ્યારના અવિચારી ખ્યાલી કુચળા હોવાથી, ખરો પ્યાર શું તે તેઓને સ્પષ્ટ રીતે કાણું જ્ઞાન ન હોવાથી માલમ પડતું નથી. આ સજાઓથી હાલની કેટલીક છોકરીઓ છાળકાં મગજની રહી જાય છે અને પોતાનો અમુક વખત ખેનખોટક અને નખરાં કરવામાં કદાકે છે.

અંગ કસરત.

જીવાનીનો વખત તન ખિજવવાનો છે. એજ વખત શરીરના ઉધરભાવનો વખત છે. પછી કાંઈ ઉમરે પુઝ્યા પછી તન ખિજવવાનું

નથી. ત્યારે તો તનમાં સંગ્રહ કીધેલી શક્તિ તમારાં ધરતારમાં વાપરવાની છે. તેથી કુંવારી જીંદગીમાં જેટલું તન ખિજવાય એટલું ખિજવવું, પણ તે કાંઈ “જીલુ ગોરાણી” જેવું કુભાવી નાખવાનું નથી. જો ખાંધ પીને ઢોલીયા બાંગો અને કાચપર આલોટો તો ઉકરડાની માફક વધી જશે અને આંગ બેશિકલ થઈ જશે, જરા ચાલશે તો હાંસી જશે. પણ તમારે તો સંગીન આંગ બનાવવાનું છે. ઘટમઘાર પણ કુગેલું નહિ, એવું આંગ તો કસરતથી અને સારા ખોરાકથીજ કરી શકો. રોજ સાંજના બે ત્રણ માઇલ જોસમાં ચાલવું, ટેનીસ અથવા તો “પોંગ પોંગ” રમવી અને માફક આવે એવી સેનદોની કસરતો મહલા-જસર અને તમારી ઓરત તરીકેની મર્યાદા સાચવી ઘટતી હૃદમાં કરવી. એમાં સહીથી ઓટ તો તરવાની કસરત છે. તે દરેક સ્ત્રીએ કરવી જોઈએ. (કસરતના વિષયમાં એ બાબે વધુ લખશું.) આવી કસરતો કર્યાથી શરીરનો આંધો મજબુત થશે, તમારા ચહેરાપર ખુબસુરતીનો પ્રકાશ માલમ પડશે, અને ગાલપર લાલી માલમ પડશે, અને સ્ત્રીઓમાં જે હાલ ખહી, હીસતીયા, હાંફુ, અને માસિક માંદગીનાં દરદો છે તે દૂર થઈ જશે અને તેઓની જીવાનીનું જોર સંધરાશે. આંગ કસરત ન લીધાથી આજે કેટલી જીવાન છોકરીઓ પોતાની જીવાની ખોઈ બેઠી છે ? એક તો છોકરાઓની માફક શક્તિ ઉપરાંત અભ્યાસ કરે અને કસરત ન કરે એટલે તંદરોસ્તી રહે તે ક્યાંથી ? અને પછી ઉપલાં દરદેથી તેઓ કુદરતી રીતે પીડાય છે. ખહી અને એવાં બીજાં દરદોની પીડાઓનું કારણ એજ કે ફેફસાને ઘટતી કસરત મળતી નથી, અને ફેફસાંનો કચરો અને ખહીના જીવજંતુ ફેફસાંના પડમાં ચોંટી બેસી તેઓને ક્રોતરી ખાય છે તેને સારી કસરત ન લીધાથી ચોખી હવા દમમાં ન જવાથી મારો નાખતાં નથી.

### ખોરાક.

જીવાન સ્ત્રીઓએ કયો ખોરાક ખાવો એ સહીથી અમત્યનું છે. ખોરાકથી માણસના સ્વભાવમાં ફેરફાર થાય છે. (જીવો ખોરાકના વિષયમાં) અતિ તીખા, ખાટા, મસાલેદાર અને ધણેજ ગોસ્તનો ખોરાક

શરીરને દરદોષર નાખી દે છે. ડૉક્ટરો એમ કહે છે કે ઘણા ખરાં દરદો જોઈએ તે કરતાં જરૂરી ખાધાથી અને ન જોઈએ એવા ખોરાક વારંવાર ખાધાથી થાય છે; એવા ખોરાક ખાધાથી શરીરમાં રોગ લાગુ પડે છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વભાવ પણ બગડે છે. ઘણા મસાલેદાર અને સ્વાદીષ ખોરાક ખાધાથી હવસો ઉત્પન્ન થાય છે અને નીતિની કેળવણી સારી રીતે લીધી ન હોય તો પછી જીવાન સ્ત્રીઓ અનીતિમાન રસ્તો લેતાં કાંઈ વાર લગાડતી નથી. આવા ખોરાકથી અને હવસોથી લોહી ઉરકેરાય છે, બગડે છે અને ઘણીક વખત મ્હોંપર ખીલ નિકળે છે. ખીલ મ્હોંપર કુટી નિકળવાનું મુખ્ય કારણ મસાલેદાર ખોરાક અને માસિક માંદગીનાં દરદો છે. આજે આપણે કેટલી જીવાન સ્ત્રીઓના મ્હોંપર ખીલ કુટી નિકળી ખુનસુરતીની બરબાદી કરી નાખેલી જોઈએ છીએ !

### જીવાનીના બદ જીવસા.

સર્વથી મોટી ખરાબી આપણી છોકરીઓમાં દાખલ થઈ છે, જે જીવાનીમાં બુદ્ધિ લાવે છે અને ખુનસુરતીનો નાશ કરે છે તે આવા ખોરાક ખાધાથી હવસો ઉત્પન્ન થાય છે તેથી અને નીતિની કેળવણીની ગેરહાજરીથી જે છુપી બદી દાખલ થાય છે તેથી છે. ઘણા નવરાસમાં રહયાથી અને ઘરના કામકાજમાં મશગુલ ન રહયાથી માણસના વિચારો બગડે છે. જેમ અંગ્રેજીમાં કહેવત છે તેમ “Idle’s brain is the devil’s workshop.” “આજસુ બેઝું એ સેતાનની કારીગીરી ઉત્પન્ન કરવાની દુકાન છે” અથવા તો જે જે દુરુચિઓ ઉત્પન્ન કરવા માંગ્યે તે આજસુ મગજવાળાં માણસોમાંથી થાય છે. આવા સંજોગોથી વિચારો કુદરતી રીતે હવસી થાય છે અને એવી જીવાન છોકરી અથવા છોકરાને નીતિનો ખોષ ન આપ્યો હોય તો જ્યારે તે એકલો અથવા એકલી હોય છે ત્યારે બદ વિચારોથી અને પોતાના હવસો ઉરકેરાયાથી તનની સાથે કુકર્મ કરે છે જેનાં પરિણામો પણ બિવિધમાં બંધકરજ આવે છે. વારંવાર આમ કરવાથી ટેવ પડે છે અને તેમ કરવાની દારૂની માફક તે જીવાનને તક્ત થાય છે તેથી વારંવાર શરીરને જે પુષ્ટિ આપનાર, જીવાનીને ખિલવનાર, લોહીને વધારનાર, મગજ શક્તિને તેજ અને



કૌવત આપનાર તત્વનો જુવાનીમાં નાશ થાય છે તેમજ એ બદીથી છોકરીઓ માસિક માંદગીમાં બહુ પીડાય છે, અને દસ્તાનના મરજી લાગુ પડે છે, પણ તે જુવાન સ્ત્રીને એવો કાંઈ પણ ખ્યાલ હોતો નથી અને નેક્રી અને બી સમજે તે અગાઉ બાર અને તેર વર્ષની નાની વયમાં આ દુર્ગુણોની ફાંસમાં ફસે છે. તે વખતે તે પોતાની તંદ્રાસ્તી બગાડે છે એમ તેણીને માલમ પડતું નથી. તેણીની આંખો અંદર બેસતી જાય છે, ચરમો લેવો પડે છે, ગાલ ને થોડા વખત અગાઉ ગોલાખી અને બરેલા હતા તેમાં ખાડા પડે છે, બેજું ચકલમ થાય છે, અભ્યાસ થઈ શકતો નથી, ચહેરો ફિક્કો થાય છે અને ઘણી વખત દિલગીરીમાં સાવજની કાની બેસી રહે છે, શરીર તવાઈ જાય છે, અને વારંવાર દુર બેસે છે. આવી બદીથી આપણી કેમના ખિલતા ગુલામો, ખિલે અને તેનો પમરાટ આપે તે અગાઉ એકદમ કરમાઈ જાય છે, ખિલતું શરીર એકદમ તવાઈ જાય છે, અને કેટલીક વખતે મ્હોંપર ખીલ પુટી નિકળે છે. આ બદી છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં મોટે ભાગે ચાલુ છે. એ બદીની શરૂઆત બાર ચકલ વર્ષની ઉમ્મરથી થાય એટલે તે જુવાન શું કરે છે, કેમ શરીર બગાડે છે તેનો કાંઈ પણ ખ્યાલ તેને આવતો નથી, અને અજ્ઞાન હોવાથી જેમ ગમે તેમ ટક મળવે શરીર બગાડે છે. ખરાબ માણસની દોસ્તી રાખ્યાથી અને વારંવાર ખરાબ અને અનીતિ-માન વાતો કયાંથી તે જુવાન બગાડે છે. એક છોકરીના માતાપિતાને જ્યારે ઉપલી નિશાણીઓ: જેવી કે, આંખનો બગાડો, શરીરનું તવાઈ જવું, બેજનું ચકલમપણું, માદદસ્ત શક્તિનું ગુમ થવું, શોકાતુર રીતે ઝુકવું, અને માસિક માંદગીમાં દસ્તાનના મરજીથી બહુ પીડાવું માલમ પડે કે તરત તેણીને એ વિષયો ઉપર લખેલી ચોપડીઓ\* હાથમાં મુકવી અને નીતિના ઓધ આપવા. કારણુ તેણીની અતિ નાની વય હોવાથી દુરચણ શું તે તે સમજતી નથી તેથી એવું વખતે તે બાબદ ઉપર લખાયેલી ચોપડી વચાવવી ધટારત છે.

\* એ બાબે વિગતવાર અને વાંચવાબેગ પુસ્તકો દીકરાને આપવી ખાનગી સલ્લાહ અને દીકરીને માતાની ખાતગી સલ્લાહ બાહેર પડયાં છે જે બહુ છોકરીઓના હાથમાં મુકવાની મજબુત બહામણુ કથે જીએ.

દરેક માતાએ જ્યાર પોતાની છોકરીની આવી સ્થિતિ જોય ત્યારે તેણીને શરમાયા વગર સ્થિખામણુ આપવી, અને તેણીને પોતાની જુવાની અરબાદ કરતાં અટકાવી, એ બદીથી થતા જોખમોથી વાકેફ કરવી. આવી બદીથી, ખઠી, હીસતીયા, કળજ્યાત, નખળાઇ અને ખીલ થાય છે. આવા જુવાન છોકરાને ગરમ ખોરાક ધણો ન આપવો, દૂધ અને એવોજ ખીજો શકિત આવે તેવો ખોરાક વધુ આપવો.

### પોષાક.

જુવાનીના તોરમાં એક છોકરી પોષાક ઉપર પોતાનો અમૂલ્ય વખત ખોલે છે, અને બાહેરની શોમાને ખાતર અને જુવાનિયાઓનું ધ્યાન ખેંચવા તંદરેસ્તી પાયમાલ થાય તેવા પોષાક પહેરે છે (જુવો પોષાકના વિષયમાં) કેટલાંકો પાઉડર મ્હોપર લગાડે છે જે પશુ ખુબસુરતીને બગાડે છે, કારણ તેમ કર્યાથી શરીરમાં હવા જવી જોઇએ અને પરસેવો નિકળવો જોઇએ તે બંધ થઇ જાય છે અને પરસેવા વાટે ખરાબ રોગ બાહેર નિકળતો અટકે છે. આવી રીતે ખુબસુરતી વધારવાને બદલે ખુબસુરતી ખોઇ ખેસે છે. ખુબસુરત થવું હોય તો જુવાનીમાં અંગકસરત ચાલુ રાખવી જોઇએ કે જેથી શરીર ઘટમદાર, મજબુત અને તંદરેસ્ત રહે, અને મ્હોપર ખુબસુરતી પ્રગટી નિકળે. કેટલીક છોકરીઓ મર્યાદા ન સચવાય એવા પોષાકો પહેરે છે, કેટલાક દાખલાઓમાં કારણ એ છે કે તેઓ જુવાનિયાનું ધ્યાન ખેંચી પરણી જાય. પણ યાદ રાખવું કે જે સ્ત્રીએ આવો પોષાક પહેર્યો હોય તે એક બદમાશ જુવાનિયાનેજ વસ આવશે. કારણ એક મદસ્થ માણસ તેણીના આવા બેમલદાનના પોષાકથી લલચાઇ પરણવાનો નથી, પણ પરણ્યા લાચકના તેણીના સદગુણો તપાસશે, તેથી તેણી પોષાકથીજ પરણશે તો હલકા વિચારનો બરથાર તેણીને મળશે. ઉંચા ખવાસનો જુવાન તો આવા દેખાવથી દુરજ નાસશે, અને કુદરતી ખુબસુરતી અને સદગુણો પર ધ્યાન આપશે, અને પેલી પોષાકથી લલચાવનારી સ્ત્રી કોઇ હલકા બરથાર સાથે પરણી પોતાનું બિવિખ ખોઇ ખેસશે.

સારો દેખાવ કરવા, સારી રીતે બાલ ઝાળવા, સદાક, સુધાક.

અને સારો ટેસ્ટ દેખાડવો એ સંગીન કેળવણીની નિશાની છે કારણ કે દરેક બાળકોમાં મધ્યમસર રહેવામાંજ હજાપણુ સમાયલું છે.

**જીવાની અને પ્યાર:—**હવે આપણે એક બીજી અગત્યની બાબત કે જે જીવાનીમાં બહુ સંભાળ રાખવા જેવી છે, તેની ઉપર વિચાર કર્યો. એ પ્યારની બાબત છે જ્યારે એક છોકરી પુખ્ત ઉમરની થાય છે ત્યારે કુદરતી રીતે તેણી પોતાનો પ્યાર કાંઈ જીવાનપર બાંધવાનો યત્ન કરે છે અને તેની સાથે નેકાદ કરી સુખી જીંદગી ગુજારવા માંગે છે. હાલ જેમ જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે, તેમ તેમ આપણી દિંદી બેહેનો અંગ્રેજોની નકલ કરે છે, પણ જોઈએ તેટલા સદ્ગુણો ધરાવ્યા પહેલાં નકલ કરવાથી ઉલટી નુકસાનીમાં આવી પડે છે. આપણને તે વાંદર નકલ કરવાની શક્તિને વિષે પુરતી ખબર છે. પ્રિય વાંચનારને પેલા વાંદરાની વાત પણ ખબર હશે: એક સ્ટીમર ઉપરનો વાંદરો ત્યાં તોપ કેમ ફુટતી હતી તે વારંવાર જોતો હતો. જ્યારે એક દિવસે તેનો સાહેબ ન હતો ત્યારે તેણે પેલી તોપ ફોડવાનો વિચાર કીધો અને પેલા સાહેબની માફક તોપમાં દારૂગોળો મુક્યો અને તોપ સળગાવી પણ ફુટતાં વાર લાગી તેથી તે તોપના મ્હોંની આગળથી અંદર જોવા લાગ્યો કે ફુટતી કેમ નહિ. એટલામાંજ તે ફુટી અને પેલો વાંદર મ્હોંમાં જોતો હોવાથી ઊડી ગયો અને તરત મરણ પામ્યો. આવીજ રીતે સમજ્યા વગર નકલ કરવાથી ઘણી ખુવારી થાય છે. અંગ્રેજ બાનુની નકલ કરવી ઠીક છે, પણ જે ચીજની નકલ કરવી હોય તે ચીજનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ અને જોખમદારી જાણવી જોઈએ; પણ જ્યારે તે ચીજનું જ્ઞાન સંપાદન થાય એટલે પછી નકલ કરવાનું કામ રહેતું નથી: તે ચીજ આપણીજ થાય છે. જેમ સુવરેલા દેશોમાં પ્યારથી લગ્ન થાય છે તેમ હાં પણ નકલ થાય છે, પણ ખરો પ્યાર શું તેની સમજ ન હોવાથી પ્યારને હવસનું રૂપ આપે છે, અને હવસ અને પ્યારનો તફાવત જાણતા નથી. (જીવો લગનના વિષયમાં) પ્યાર એ એક જાતનો જીવસો છે જે મુખ્ય કરી તરતના ઉમરમાં આવેલા છોકરાઓ છોકરીઓમાં થયો તીક્ષ્ણ રીતે રહે છે. એ એક જીવસો હોવાથી જો તેને કાષ્ઠમાં

રાખવામાં આવતો નથી તો ઘણી વખત ભયંકર રૂપ લે છે, અને સ્ત્રીનું આખું ભવિષ્ય રદ થઈ જાય છે બલકે તેણી પોતાની પાક દામાન ખોઈ બેસે છે. એટલું યાદ રાખવું કે આવા બનાવમાં જે કાંઈ ખમવું પડે છે તે સ્ત્રીનેજ ખમવું પડે છે. એવો બદમાસ પુરૂષ તો છુટથી ફરે છે, પણ કમનસીબે તેણીની જીંદગી તો બરબાદ થાય છે. જીવાન છોકરીઓ દુનિયાના રાહુદાટમાં ન આવ્યાથી અને જીવાનિયાઓની માફક આખો વખત બહાર ન રહેવાથી કુદરતી રીતે, કેટલાક બદ માણસોની જળો સમજી શકતી નથી, અને ખરા પ્યારની કસોટી શું છે તે તપાસી શકતી નથી જેથી ખરા પ્યારને બદલે કોઈ બદમાસ જીવાન્યાના હવસમાં વારંવાર ફસી પડે છે. એવી સ્ત્રીને એક કવિએ આપેલો એક ફસી ગયેલી સ્ત્રીનો હેવાત્ર બોધકારક થઈ પડશે. તે નીચે પ્રમાણે છે,—“હ્યો એક દાખલો સ્ત્રીના દુઃખનો. તેણીને મા આપના પ્યારથી ઉધારવામાં આવી હતી, ગામડાંની શાંતિમાં તેણી જીંદગી ગુજારતી હતી. તેણી એવી તો ખુબસુરત, ભોલાં દિલની, સારા સ્વભાવની અને જીવાન હતી કે આપણી આંખથી આપણી મનશકિત શંકામાં રહેતી કે આપણે જે જોઈએ છીએ તે એક માંસ અને લેહીની બનેલી સ્ત્રી છે કે તેણી એક સંપૂર્ણ સ્ત્રી જાતિનું કુદરતી હવાઈ રૂપ છે. પણ તેણીની ખિજતી ખુબસુરત થોડો વખત રહી, તેણીનું સુખ થોડો વખત રહ્યું, કારણ એક બદમાસે તેણીને જોઈ જેથી તેનો હવસ ઉસ્કેરાયો અને તેને હવસી રીતે નીચલા ફસાવવાના સખુનો તેણીના કાનમાં રેડ્યા, ‘તારો ઉપકાર એ મારી જીંદગી અને માંડે બહેસ્ત છે; તારો ગુસ્સો માંડે દુઃખ, મારી રાત અને માંડે મોત છે.’ તેણે આવા લજ્યાવનારા અને ખુશામત્યા બોલની જાળથી તે ખુબસુરત ફેસ્તાના સ્વભાવ ઉપર જીત મળતી, તેણીને ફસાવી અને આખરે તેણીને છોડી ગયો. કારણ તે હૈંયે એક ખરો બદમાસ માણસ હતો, અને તે એવા નીચ કામ કરતાં પસ્તાનો પણ ન હતો. તેણીના બાપે જ્યારે તેણીની પાક દામાન ખોયલી શરમ બરેલી હાલત જોઈ, કે તેણીને પોતાના ઘરમાંથી કાઢ્યું હૈંયું કરી શ્રાપ દહને કાઢી મુકી, અને ઘરમાં પાછી

આવવા દીધી નહિ. એક ઉંચી ટેકરીપર તાઢથી થથરતી તેણી ગઘ પણુ તેણીનું આવા હવસથી થયલું બચ્ચું ટાઢથી મરણ પામ્યું. તે બચ્ચાંના આંખમાંનાં આંસુ પણુ બરફ જેવાં બંધાઈ ગયાં હતાં અને તેઓની ઉપર સુરજનાં કિરણ પડવાથી ચમકતાં હતાં. તે લાચાર બાળકનાં હાથો ઠંડા ગાર થયલા ઘાસપર પડેલા હતા, પણુ પેલી દુઃખના દરિયામાં ગરકાવ થયેલી માતા ગાંડી થઈ ગઈ અને પોતાના બચ્ચાંને પોતાની અને તેની દરકાર કર્યા વગર ત્યાં મુક્યું. તેણી પોતાનું દુઃખ જેવાને લાંબો વખત જીવવાની હતી, પણુ સુખી હતી નહિ. તેણી એકલી રહેતી હતી. વસંત ઋતુમાં તેણી થોડાં ઘાસના તણુખલાં એકઠાં કરતી અને જ્યારે કોઈ તેનું કારણ પુછતાં ત્યારે તેણી હસ્તી અને કહેતી, ‘ઘાસ તો મારી બહેનો છે. જ્યારે હું મરી જઈશ ત્યારે મારી કબરની પાસનાની એ ઘાસ કરશે’ તેણી પોતાના ફસાવનાર યા પોતાના બાપ, મા, બચ્ચાં, બહેસ્ત, દોઝખ અને ખોદા કોઈને વિષે કાંઈ બોલતી હતી નહિ. એકાંત જગામાં ચાલતી હતી અને પેલાં સુકાં ઘાસ સાથે વાત કરતી હતી. જ્યાં સુધી તવાઈ ગઈ ત્યાંસુધી તેમ કાઢું. તેણી પોતાનાં દુઃખ સિવાય બિજું દુનિયામાં કાંઈ જોતી હતી નહિ, અને તેણીની જીવાની તો જાણે છાંયા જેવી થઈ ગઈ અને અફસોસ કે આજ હાલતમાં તે બાપડી મરણ પામી!”

આવા બનાવો આપણી નજરે નજર બનતા જોઈએ છિયે. કેટલીક સ્ત્રીઓ આવા બનાવમાં આપધાન કરે છે. કેટલાંકો કરપીણપણે આવી રીતે થયેલાં બચ્ચાંનું ખૂન કરે છે? કેટલીક વખતે આપણે હિંદુ બાળવિધવાને આવી રીતે ખૂન કરતાં છાપામાં વાંચ્યે છિયે પણ આ પાપ બાળકમના હિમાયની, પુનર લમની સામે થનારા તેમજ હૃદય અહાર છુદાંપણાની અને અવિચારી કેળવણી આપનારાઓને માથે રહેશે. આ બધાનું કારણ અવિચારી અને ધર્મ તેમજ નેકીનાંતિની કેળવણીની ગેરહાજરી તેમજ જીવાનીની જાળ વિશેનું કેવળ અજ્ઞાનપણું છે.

જીવાન્યાની સમત રાખતાં સંભાળજો. જે જીવાન પોષાક ઉપર આતિ ખરચાણ હોય, ધણેજ કાંકડો હોય અને કાંઈ અંકુશ

રાખ્યા વગર બોલતો હોય તેનાથી સંભાળજો. જો કે તે બહારથી ઇંગ-લીશ ટ્રેસ પહેરશે, અને ઘણા ફાંકડો હશે પણ અંતઃકરણ જોશે તો કનીઠ-વળી બાહેરનો ઠાઠ માઠ તો મારવાડીનું કરજ કરી કાઢેલો. ઘરે જોશે તો મારવાડી અને અનાજવાળા અને ભાડાંવાળાની ધમાલ! એવા જીવાન્યાથી સંભાળજો. જે જીવાન ઘણાજ ફાંકડો હોય અને રૂપાં અને સુના સાથે કામ રાખતો હોય, એહેરો શણગારવા કલાકો સુધી આરસા આગળ બેસતો હોય તો પછી તે પોતાના વખતનો સારી રીતે ઉપયોગ કરીજ કેમ શકે? સારું જ્ઞાન મેળવવાનો તેને વખત ક્યાંથી મળે? તે માણસના સદ્ગુણો કેમ ખિલે? કાષ્ઠખી નામાંકિત પુરૂષ જોશે તો સાદો હોય છે. તેનો મુદ્રાલેખ “Plain living and high thinking” “ સાદું રહેવું અને ઉમદા વિચારો રાખવા ” છે. પણ એથી ઉલટું, જે લોકો બહુ ઠાઠમાઠમાંજ પોતાનો અમુલ્ય વખત ગુજરે તેઓને ઉમદા વિચાર કરવાનો વખત ક્યાંથી મળે. સાદો એટલે કાંઈ ઉધાયલો પુંગાયલો, ડગલો પેહેરવાનો સકાર નહિ તેવો બરીયજ માણસ નહિ પણ જોષ્ટની સફાઈ સુધકાઈવાળો, સારી રીતે બાળ ઓળેલા, સુધરેલા ટેસ્ટનો સાદો પણ સફાઈદાર પોષાક પેહેરેલો, એવો હોવો જોઈએ. મહાન પુરૂષો ઉઘા વિચારમાં અને અબ્યાસમાં એટલા ગરકાવ થઈ જાય છે કે તેઓને ઇશકી પોષાકપર પોતાનો અમુલ્ય વખત ગુજરવાને ફાળતુ પડી શકે નહિ. ત્યારે જે જીવાન અત્યંત ઇશકી હોય તેનું મગજ ખાલી સમજવું અને વખતનો સારો ઉપયોગ કરવો ન હોય એમ જાણવું. એવા જીવાન્યાપર તમારી પવિત્ર અશમા ફેકતાં પણ ના. જે ઘણો છુટથી બોલનાર હોય, કાષ્ઠના અંકુશમાં રહેતો નહિ હોય તેનાથી ખૂબ સંભાળજો. એવા જીવાન્યાઓની ઘણી દોસ્તી રાખવી નહિ. નાટકોમાં તેમજ ખાણીપીણીમાં વારંવાર જે જતો હોય તેનાથી પણ સંભાળજો. જે પોતાના પ્યારનો એકદમ જીસ્સો દેખાડતો હોય તેનાથી પણ સાવધ રહેજો. જે જીવાન આખો વખત “ દોલા મરઘા ” ની માફક સ્ત્રીઓમાં ફરતો હોય અને પોતાના મિત્રની સાથે ફરતો ન હોય પણ ખાયલા જેવો હોય અને

મજ્જક મશ્કેરી કરી સ્ત્રીઓનેજ હસાવતો હોય એવાથી ખૂબ સંભાળી રાખવી, નહિ તો કવિતામાં વર્ણવેલી સ્ત્રીના જેવા હાલ થાય.

જો કોઈખી જીવાન સાથે દોસ્તી અને મહોળત રાખવી હોય તો તે જીવાન સારા વિચારો ધરાવનાર, બોલવામાં ચાલવામાં અંકુશ રાખનાર, સારી રીતભાત ધરાવનાર, પોતાનો વખત જ્ઞાન મેળવવામાં ગુજારનાર હોવો જોઈએ. તે સાદો પશુ સરા ટેસ્ટના કપડાં પહેરનાર અને બીજાની બદગોષ્ટ કરવાની વાત કરનાર ન હોવો જોઈએ, અને પોતાની કુરસદનો વખત તન અને મન ખિજવવામાં અને ધર્મ તેમજ શીલસ્રીભર્યાં પુસ્તકો વાંચી ગુજારતો હોવો જોઈએ. એવા જીવાનની સોખતથી તમારાં તન અને મનની સ્થિતિ સુધરશે, તમારો સ્વભાવ પણ આનંદભર્યો રહેશે અને તમારો પ્યાર પવિત્ર રહેશે. આવા સદગુણી જીવાનની દોસ્તીથી તમારામાં ખુશાલી અને શાંતિ ઉત્પન્ન થશે.

દુકમાં ઝંક સ્ત્રીએ પોતાની જીવાનીનો વખત કેમ ગુજારવો તે જોઈ જઈએ. એ વખતમાં તન અને મનની શક્તિઓ ખિલવવી, જરૂર જોગ બાબદનો અભ્યાસ કરવો, સારો ખોરાક ખાવો અને તનદરોસ્તી સચવાય એવા નિયમથી ચાલવું, સારાં પુસ્તકો વાંચવાં અને પોતાના હવસપર અને સ્વભાવપર મજબુત કાણુ રાખવો, વખતનો ઉપયોગ સારી રીતે કરવો, અને દરેક પળે વિચાર કરવો કે “હું વખતનો સારો ઉપયોગ કરું છું કે નહિ.” જીવાનીની જોખમદારી સમજવી અને તે વખતની જલમાં ફસવું નહિ, કયા જીવાન સાથે દોસ્તી રાખવી અને કયા સાથે ન રાખવી એનો સારો અનુભવ મેળવવો, કોઈખી જીવાન સાથે પ્યારમાં પડ્યા પહેલાં બહુ સંભાળ રાખવી, નેની ચાલચલણ અને ઘરની સ્થિતિ પિછાણવા પછીજ પ્યારમાં પડવું, તનની કસરત ચાલુ રાખવી, અને જો કોઈ જીવાન છોડરીનું સચુંવહાલું ભવિષ્યમાં પાળનાર ન હોય તો તેણીની ફરજ છે કે હુન્નર અખત્યાર કરવો. ભરવા સીવવા, નરસીંગ, માયન કળા, ચિત્રકળાનો એવોજ બીજો અભ્યાસ કરવો કે જો તેણીને કોઈ પાળનાર મરદ ન હોય તો એ કિસમના હુન્નરથી પોતાનું ગુજરાન આખરે દરકારથી કરી શકે.

કસરતની તો અતિ અગત્ય છે. જ્યારે જીવાનીમાં એક સ્ત્રી કસરતથી પોતાનું તન ખિળવશે ત્યારેજ તેની ખુબસુરતી ખિળશે અને ખિલતા ગુલાબની માફક ખુબસુરત દેખાશે. તે ખુબસુરતી કસરતને લીધે ઘડપણમાં પણ રહેશે, પણ ખુશખો વગરનો ગુલાબ શું કામનો ? જો તેણી તે સાથે પોતાની મનશક્તિ ખિળવશે અને તેની અંદર ઉમદા વિચારો સમાવશે તો પેલા ગુલાબની સોડમના જેવી ખુશખોનો જ્યાં પણ જશે ત્યાં પ્રસાર કરશે, અને તેણીની જીવાની એક ખિલતા ગુલાબના જેવી સ્તુતીપાત્ર થશે. વ્હાલી બહેનો, તમો ક્યારે એવી તને ખુબસુરત, મને શોભીતી અને કામે સ્તુતીપાત્ર થશો ?

### પ્રકરણ ૩ જી.

#### પરણેતર.

*"Of earthly goods the best is a good wife;  
A bad, the bitterest of human life."*

SIMONIDES.

અર્થ—“દુનિયાની સર્વ માલ મતામાં એક બહી મહોરદાર શ્રેષ્ઠ ગણાય છે, જ્યારે એક ખરાબ પત્ની મનુષ્યની આખી જીંદગી અકારી કરી મુકે છે.”

#### સાધ્મીનાઈડસ.

પ્યાર અને લગ્ન જીવાનીમાં મોટા ભાગ બળવે છે અને તેનીજ ઉપર એક સ્ત્રીની આખી જીંદગીનું સુખ યા દુઃખ લટકતું રહે છે, જેથી તે માટે અત્યંત સાવચેતી રાખવી જોઈએ. લગ્ન એ જીંદગીનો કેવો અગત્યનો ખનાવ છે ? પ્રાચીન કાળથી આજ સુધીમાં માણસ જાતમાં લગ્નના વિચારો શું છે, લગ્નમાં દિનપરદિન કેમ સુધારો થયો છે, પ્યારનાં લગ્નો કેમ થાય છે, ખરો પ્યાર કેવો હોય છે, સ્ત્રીઓએ કેવો બરથાર શોધવો જોઈએ, તેનું જ્ઞાન અને રીતભાત કેમ કસી જોવી, અદરાયા પહેલાં અને પછીના દાહાડા કેમ પસાર કરવા, એક મહોરદાર તરીકે શું જ્ઞાન અને સદગુણો ધરાવવા જોઈએ, અને પરણેલી જીંદગી કેમ સુખી ગુજારવી એ બાબે વિવેચન કર્યું.



### લક્ષ્મ અને કુદરતનો કાયદો.

કુદરતની જીવવાળી તમામ ચીજોમાં એવો કાયદો છે કે જે વસ્તુની તે અનેલી છે તેવીજ વસ્તુથી તે ચીજનું સ્વરૂપ પેદા કરવું, કે જેથી કરી કુદરતનું કાર્ય નાશ પામે નહિ. આ કાયદાને લીધે તમામ કુદરત જીવવાલી ચીજોથી ભરપુર થઈ ગઈ છે અને તેજ કારણથી કુદરતે નર અને નારી એવા બે વિભાગ કીધા છે. ઉપદ્રા કાયદાને લીધેજ ઝાડ પાન પોતાનાં ખીયાંમાંથી પોતાના જેવાં ખીજાં ઝાડ પાન પેદા કરે છે, માછલી પોતાના ગર્ભમાંથી ખીજી સેંકડો માછલી પેદા કરે છે, પંખેડે પોતાના છાંડમાંથી ખીજાં પંખેરાં પેદા કરે છે અને જનવરો પણ એવાજ કુદરતના કાયદાને માન આપે છે. માણસ અને જનવરની પેદા કરવાની શક્તિમાં અત્યંત ફરક છે, કારણ માણસને મન શક્તિ ને વિચાર કરવાની શક્તિ હોવાથી તે પ્યારના અને નીતિના કાનુનથી પોતાનો વંશવેળો વધારે છે જેમ જનવરમાં નથી હોતું. જનવરો ફક્ત કુદરતના નિયમથીજ ચાલે છે, તેઓમાં કાંઈ નર અને નારી વચ્ચેનો પ્યાર બાંધતો નથી. જ્યારે કુદરતે આવો કાયદો નેમ્યો ત્યારે ને કાયદાથી પેદા થતાં અચ્ચાંની સંભાળતો પણ કાયદો નેમ્યો છે. આપણે જાણ્યે છીએ કે જનવરોમાં અચ્ચાંનો પ્યાર ફેટલા જીજી વખતનો હોય છે. કોઈપણ પંખેડે અથવા ચોપણું જનવર હોય, અને તમોને માલમ પડશે કે જ્યારથી અચ્ચું જનમે છે ત્યારથી તે અચ્ચાં પોતાની મેળે પોતાનું ગુજરાન કરે છે ત્યાં લગી તેઓમાં પ્યાર રહે છે, અને તેઓની મા સંભાળ રાખે છે. પણ જ્યારે અચ્ચાં મોટાં થાય છે ત્યારે તેઓમાં પ્યાર હોતો નથી, અને તેઓ જાણતાં પણ નથી કે આ તેઓનાં અચ્ચાં છે. જ્યારે તેઓના અચ્ચાં નાના હોય છે ત્યારે કોઈ તેને હાથ લગાડે છે તો જીભાજીમ પાડે છે, પણ જ્યારે અચ્ચાં મોટાં થાય છે અને અચ્ચાં કહેવાયજ નહ એવાં થાય છે, ત્યારે લોકો જે તેઓની માયના દેખતાં કાપી ખાય તોખી કાંઈ તેઓની માને લાગતું નથી. પણ જ્યાં સુધી રખેવાળી રાખતી જોઈએ ત્યાં સુધીજ એ પ્યારનો ઝરો વહેવો ચાલુ રહે છે.

માણસમાં એ કાયદો લાગુ પડતો નથી. માણસમાં તો મા આપ જ્યાં લગી જીવે છે ત્યાં લગી તેઓને અચ્ચાંનો પ્યાર હોય છે, કારણ

માણસની મનશક્તિ ઉંચી છે. આ ઉપરથી માલમ પડે છે કે માણસ ઉપલા કુદરતના કાયદા, કે જેથી તેઓ પોતાનું સ્વરૂપ પેદા કરે છે, તે કાયદાને માન આપે છે અને એ કાયદો ખરાં લગનનું મૂળ કારણ છે. લગનની ખરી તેમો એ કાયદાને માન આપવામાં સમાયલી છે.

હવે આપણે લગનમાં પ્રાચીન કાળથી આજ સુધી કેવો ફેરફાર થયો છે અને હાલની લગનની રીત કેવી છે અને કેવી હોવી જોઈએ તે બાબતો પર નજર ફેંકીએ.

**લગન કરવાના વિચારની શરૂઆત અને તેનું પ્રગટીકરણ.**

પ્રાચીન કાળમાં ( કે જે વખતનો ઈતીહાસ પણ નથી તે વખતે ) કુલ માણસ ગત હમણાંના આફ્રિકનોના જેવાં જંગલી સ્થિતિમાં હતાં અને મનવર જેવી જીંદગી ગુજરતાં હતાં. તે વખતે માણસોનાં ઘરખાર હતાં નહિ, પણ જંગલે જંગલ ભરતાં ફરતાં, જે હાથમાં આવતું તે ખાતાં, અને નગ્ન સ્થિતિમાં ફર્યા કરતાં હતાં; પોતાની સ્ત્રી કે છોકરાં કાંઈ સમજતાં નહિ, અને ‘તાડે’ અને ‘મારે’ નો તફાવત કાંઈ જાણતાં હતાં નહિ. તેઓ ભૂખ લાગે તો માણસનો પણ ભક્ષ કરતાં હતાં. રફતે રફતે ફેટલાકોએ થોડાં જનાવરો પાળવા માંડ્યા અને પોતાનાં કરી રાખવા લાગ્યાં. જનાવરો ઉછેરતાં અને એક જગ્યાથી બિજી જગ્યા પર ફરતાં પોતાનો માલ છે એમ ખ્યાલ તેઓને આવતો ગયો. આવી હાલતમાં વર્ષો સુધી રહ્યા પછી ખેતીવાડીનો ધંધો તેઓએ કરવા માંડ્યો. એ રીતે તરકારી કેમ ઉગાડતી તેનો જરા ખ્યાલ આવ્યો. હવે જ્યારે ખેતીવાડી કરવા માંડી એટલે એકજ જગ્યા પર રહેવું જોઈએ આ તો તેજ ભાગની જમીન ખેડવી જોઈએ તેથી હવે રખડતાં આદમીઓ એક બાજુ રહેવા શિખ્યાં. હવે જ્યારે ઘરખાર માંડ્યું એટલે ત્યાં સ્ત્રી સાથે પણ ઘરખારમાં રહેવા લાગ્યાં અને ઘણો વખત કોઈ સ્ત્રી સાથે ઘરમાં રહેવાથી તે માણસને એમ લાગ્યું કે તે સ્ત્રી પર તેનોજ હક છે અને જેમ પોતાનો માલ પારકો ન લઇ જાય તેની ચોકાસી રાખતા તેમ પોતાની સ્ત્રીને પણ સમજી ચોકાસી રાખતા. આ રીતે લગન અને ઘરખારની શરૂઆત થઇ. પણ હજી સુધી કેટલી સ્ત્રી કરવી અથવા પોતાની મહોરદારનેજ

વફાદાર રહેવું તે સમજ તેઓમાં ન હતી. કાંઈ પણ સ્ત્રી સાથે એક મરદ રહે અને તેને પોતાની સ્ત્રી સમજે. જો કાંઈની ખેતીવાડી મોટી હોય તો પછી ચારથી વધુ સ્ત્રી સાથે રહે. હવે ન્યારે ખેતીવાડી કરવા માંડી અને ઠીકામ ધરખારમાં રહેવા લાગ્યા ત્યારે વિચારો પણ કરવા લાગ્યા, કુદરતનો ખ્યાલ આવવા લાગ્યો, અને પેદા કરનાર કાંઈ હોવો જોઈએ એમ લાગવા માંડ્યું. આ રીતે ધર્મની પણ શરૂઆત થઈ અને ન્યારે ધર્મ પર ખતખાર થયો ત્યારે ક્રિયા કામ શરૂ થયું અને વિચાર આવ્યો કે લગ્નમાં પણ ખોદાઈ શકતો છે. આવા વિચારથી લગ્ન પણ ધર્મ ક્રિયાથી થવા લાગ્યાં. તે વખતનાં માણસોમાં નીતિની સમજ ન હોવાથી સ્ત્રીઓનો દરજ્જો તદ્દન હલકો હતો. તેઓ ગુલામગીરીમાં રહેતાં હતાં અને કેટલીક વખત ખુનસુરત સ્ત્રી ઉપર જાસ્તી ગુમરી લોકો તેને લઈ નાસી જતા હતા, કારણ તે વખત લુટારા બહુ હતા. એવા વખતમાં સ્ત્રીને છુટથી ફરવું બહુ મુશ્કેલ હતું તેથી કેટલાક સ્ત્રીઓને ધુરખો પહેરાવતા હતા. આ રીતે ધુરખા અને જનાનાનો રીવાજ શરૂ થયો, જે રીવાજ કમનસીમે હાલમાં પણ હિંદુસ્તાનમાં ચાલુ છે. જો કે લગ્નની ગાંઠ ધર્મની ક્રિયાથી બંધાતો તે છતાં લગ્ન જેટલાં નીતિમાન જોઈએ તેટલાં થતાં હતાં નહિ કારણ ત્રણ ચાર અને તેથી વધુ ઐરી કરવાનો રીવાજ ચાલુ રહ્યો હતો અને હાલ પણ કેટલેક ઠેકાણે છે. લોકો કેળવાયલા અને નીતિમાન ન હોવાથી એકથી વધુ ઐરી કરવામાં શું ગેરફાયદા થાય તે સમજી શકતા નહિ. તેથી ઉલટું જોને ખાયડી ઘણી હોય તેને ઘણું માન મળતું અને તે ઘણો તવંગરમાં ખપતો. એવું કારણ એટલુંજ કે પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે વિવેકથી તેઓ જાણતા ન હતા. હિંદમાં હજુ પણ આપણે જોઈએ છીએ કે આવા કંઠંગા અને અનીતિમાન લગ્નો થાય છે, કે જે કેળવાયલાં મગજને કમકમાટી ઉપજાવે છે. જેવા કે સાઠ વર્ષનો યુદો મરદ (કે જેની હવે પેલી દુનિયામાં જવાની તૈયારી અને જેની બે એક પેઢી તો થઈ હોય, એટલે છોકરાને ત્યાં છોકરાં થયાં હોય) ખાર વર્ષની કન્યા સાથે

લગ્ન કરે છે એ બહુ શરમ ભરેલો, અને આદમ જાતના દરજ્જાને એબ લગાડનારો રીવાજ છે. તેની બાર વર્ષની બાયડીની સાથે તે બુદ્ધો આવે તો આપણે તેણીને બપાવો સમજ્યે. તેવી બાળકી સાથે પરણવું એ હવસ અને નિચ ખ્યાલથી પરણ્યા સિવાય બીજું શું હોય? હિંદુઓમાં એવો રીવાજ છે કે મરદે કુંવારા અથવા રંડાયેલા લાંબો વખત ન રહેવું અને સ્ત્રીઓએ વિધવા રહેવું. સ્ત્રીઓએ બાર વર્ષની અંદર પરણવું જોઈએ એટલે જો કોઈ બાયડો પચાસ વર્ષનો રંડાયો અને પરણવા માગે તો તેને સ્ત્રી બાર વર્ષની મળે, અને તેને એવી બાયડી સાથે પરણવું પડે છે. શું પત્ની જેવા પવિત્ર બોલ આવી કન્યાને લાગુ પાડી શકાય? એ તો બાળકી કહેવાય, પણ આવા જંગલી રીવાજનાં લગ્નો થાય છે તેનું કારણ એટલું જ કે હિંદુ દેવાજ પ્રમાણે પરણનાર ધણી પોતાના સમરને સામા પૈસા આપે છે એટલે છોકરીનો આપ પૈસાના લાલચથી પોતાની છોકરીને આવા બુદ્ધો સાથે પરણાવે છે. હવે પેલો બુદ્ધો બાળકો એ બાર વર્ષ જીવી શકે છે, અને ફેટલીક વખતે અને છે તેમ થોડા દહાડા અથવા મહિનામાં મરણ પામે છે અને પેલી બાર વર્ષની બાળકી આખી જીંદગી વિધવા તરીકે રહે છે, એ કેવો ઇનસાફ? મરદ જોઈએ તો બાર બાયડી પરણે અને જોઈએ તેમ ખરાબ રીતે જીંદગી ગુજારે પણ પેલી બાર વર્ષની બાળક વિધવા, કે જેણે સંસાર કદી પણ ભોગવ્યો ન હોય, અને પોતાનો ભરથાર શું તે જાણે પણ નહિ તેવી બાળકી આખો જનમારો વિધવા તરીકે કહાડે, અને પછી બદીમાં ફસે તેમાં નવાઈ શી? આવી બાળવિધવાઓ હિંદુસ્તાનમાં એ કરોડ છે. કોઈ પણ ભાગમાં એટલી વિધવા છેજ નહિ, અને ફેટલીક વિધવાઓ અનીતિના માર્ગે રહે છે અને ફેટલીક વખતે આવી અનીતિથી છોકરાં થાય છે ત્યારે તેણી પોતાની શરમ ઢાંકવા બચ્ચાંનું ખુન કરે છે. એક સ્ત્રી કે જે એક માંકડ મારવાની દિમત કરે નહિ, તે પોતાની શરમ ઢાંકવા પોતાનાં નિર્દોષ બાળકને બેજાન કરે છે અથવા પોતે આપઘાત કરે છે! આ સઘળું બાળ લગ્નના કઢંગા દેવાજનું પરિણામ છે. જો લગ્ન મોટી ઉંમરે કરવામાં આવે અને વર અને કન્યાની ઉંમરમાં

ધણો ફરક ન રાખવામાં આવે તો સ્ત્રીઓની સ્થિતિ આવી કમકમાટ હોયજેવે તેવી રહે નહિ.

### આળ લગ્નમાં સમાયલા જોખમો.

કટલીક વખત તો સગપણ ધરાવતી એ અબળાને હમેશ હોય તો તેઓ પહેલેથી એવું નક્કી કરી મૂકે છે કે જે એકને ત્યાં છોકરો આવે અને બીજાને ત્યાં છોકરી આવે તો તેઓનાં લગ્ન કરવાં. આવા જંગલી અને અવિચારી રીવાજો જલદીથી નાશુદ્ધ થવા જોઈએ, અને તોજ દિંદુસ્તાનમાંથી દળિતતા દૂર થાય. એક લખનાર કહે છે કે દિંદુસ્તાનમાં મરફી અને દુકાળનું કારણ એજ છે કે ત્યાંની વિધવાનો કકળાટ અને સ્ત્રીઓની હાથ વણી છે. દરેક માતાએ પોતાની દીકરીને આવાં લગ્નોથી અરજાવવી જોઈએ, કારણ તે આગકીને તેનો વિચાર પુછવા વગર પરણાવવાની તેઓને કાંઈ પણ સત્તા નથી. તેણી ઉમરમાં આવે અને તેને પોતાના ભરથારનો સ્વભાવ સારો જાણે ત્યારેજ તેણીને પરણાવવી જોઈએ, કારણ તેણીને આખો જનમારો તેના ભરથાર સાથે કાઢવો છે અને જો પેલા ભરથારનો સ્વભાવ તેને પસંદ ન પડે તો આખી જીંદગી સુધી કળ્યો કંકાસમાં રહેવું પડે. એક વખત લગ્નનો ગાંઠ બંધાયો તો તેમાંથી મૂકતી થતું બહુ મુશ્કેલ છે, અને જ્યારે તેણી ઉમરે પુગી પોતાનો ભરથાર કેવા હોયો જોઈએ તેનું જ્ઞાન હોય અને બર સાંસારી અને બચ્ચાંની સારી માવજત કરી શકે ત્યારેજ તેણીને પરણાવવી લાજમ છે. વેદના જમાનામાં છત્રીદાસ પરથી માલમ પડે છે કે આવા કટંગા રીવાજ તે વખતે હતા નહિ. તે વખતની સ્ત્રીઓ વેદાંત વાંચી શકતી હતી પણ ત્યાર તો તે સમજતી પણ નથી.

એકી વખતે એકથી વધુ બાયડી કરવામાં સમાયલો જોખમ.

એકથી વધુ સ્ત્રી એકી વખતે કરવાનો જંગળી રીવાજ આજ સુધી દિંદુસ્તાનમાં ચાલુ છે એ વણીજ દિલ્લીરીની વાત છે. જ્યારે પશ્ચીમ બણીના સુધરેલા લોકમાં રાજનીતી તે ફકીર સુધી બધાએ એકજ બાયડી કરવી સગવાર સમજે છે, અને જો તેમ ન કરે તો રાજને પણ ગાદી પરથી ઉઠાડી મુકવામાં આવે છે, અને રાજ અને ફકીરને સરખી

સળ થાય છે, ત્યારે હિંદુસ્તાનમાં તેથી ઉલટું છે. હાં તો રાજઝોઢ મોટાં ઝનાનખાનાં રાખે છે: જોમ એક માણસ ઘણી ખાયડી કરે તેમ તેને ઘણી મોટાઈ મળે. હવે કયો રીવાજ ખરો છે તેની ઉપર વિચાર કર્યે અને એકથી વધુ ખાયડી કરવામાં ગેરફાયદા શું છે તે દરશાવ્યે.

એકથી વધુ ખાયડી એ ખાયડીપણું કહેવાય કે? જો તેમ થાય તો ખાયડી તરફનો ચાહ ચાલુ રહે કે? ખાયડી તરફનો ખરો પ્યાર અને મ્હો-  
ખત રહે કે? ધારો કે એક માણસ એક ખાયડી પરણ્યો અને ખાયડી તરીકેનો જે પ્યાર જોધયે તે દેખાડતો હતો, વળી થોડા વખમાં તેણે ખીજ ખુબસુરતી જોધ અને તેની સાથે પણ લગ્ન કર્યાં. આ સ્ત્રી પેહેલી કરતાં વધારે ખુબસુરત હોવાથી પહેલી ખાયડી તરફનો પ્યાર ઉડી ગયો. તેણીને પહેલાંની માફક પ્યારની નજરે જોવામાં ન આવતાં તેણીને બહુ દુઃખ પેદા થાય છે. તેણી આ ખીજ ખાયડી તરફ અદેખાઈથી જોય છે અને તેણીની સાથે કળ્યો કરે છે અને તેને બદસુરત કરવાના ઘણા યત્ન કરે છે કે પેત્રો ભરથાર તેની ઉપર બધો પ્યાર કરે નહિ. ઘણી સ્ત્રી દાકટરો કે જોઝો ઝનાની સ્ત્રીઓની દવા કરે છે તેઓ વારંવાર જણાવે છે કે તેઓની પાસેથી આવી ખાયડી દવા માગે છે કે જે પોતાના દરીફને આપીને બદસુરત બનાવે. એટલુંજ નહિ પણ જ્યાર એક ખાયડીને પેટે છોકરાં થાય છે ત્યારે ખીજ ખાયડીનાં છોકરાંઓ સાથે મારામારી થાય છે. પહેલી ખાયડીના છોકરાંપર જો ભરથારનું ધણું હેત હોય છે તો ખીજ ખાયડી અદેખી થાય છે, વળી ખીજ ખાયડીના છોકરાં પેહેલી ખાયડીને પોતાની મા નથી સમજતાં અને તેની સાથે મારામારી કરવામાં કાંઈ પણ બીક રાખતાં નથી. વળી જો એક ખાયડીને સારાં કપડાં અથવા ઘરેણાં પહેરવા મળ્યાં તો ખીજને ચીક ચડે છે અને તેણી પણ પેલા ભરથાર પાસે તેવાં ઘરેણાં અને કપડાં મેળવવા મારામારી કરે છે. આવા સળખથી આપણને માલમ પડે છે કે એકથી વધુ ખાયડી કરવામાં ઘણો જોખમ સમાયલો છે. એવાં ઘરમાં મારામારી હંમેશની ચાલુ રહે છે અને કેટલીક વખતે મારામારી ભયંકર રૂપ પકડે છે. તે ઘરમાં ખરો પ્યાર રહેતો નથી અને તે વખતે ખાયડી અને વેશ્યા સ્ત્રીમાં

એકી વખતે એકથી વધુ ખાયડી કરવામાં સમાયલો જોખમ. ૮૫

કાંઈ પણ તફાવત રહેલો લાગતો નથી. આવા સખમોથી પશ્ચીમ ભણીના સુધરેલા લોકોએ આ રીવાજ કાઢી નાખ્યો અને આપણે તેઓને પગલે ચાલી આપણા દેશમાંથી પણ કાઢી નાખવો જોઈએ. હિંદુસ્તાનમાં પારસીઓએ કેળવણી લેવાથી એકથી વધુ ખાયડી ન કરવાને વાસ્તે સરકાર પાસેથી કાયદો બંધાવ્યો અને પોતાની નીતિ જાળવી રાખી તેજ મુજબ હિંદુ અને મુસલમાને એ પણ એવો ધારો બંધાવવો જોઈએ.

આપણે પ્રાચીન કાળમાં લગ્નની શરૂઆત કેમ થઈ, લગ્નનો મૂળ હેતુ શું છે, અને હજારો વર્ષથી આજ સુધીમાં લગ્નમાં શું ફેરફાર થતો ગયો તે જોયો છે. હવે આપણે પરણવા પહેલાં પોતાના ભરથારને કેમ શોધવો, તેની ઉપર પ્યાર કેમ બાંધવો, લાંબો વખત સુધી પ્યાર ટકી શકે અને તેને માટે શુ સાવચેતી રાખવી અને પરણેલી છંદગી કેમ સુખી ગુનરવી તે બાબતો ઉપર પુરતા ખુલાસા સાથે વિચાર કર્યે. પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે આપણે જોઈ ગયા છીએ અને લગ્નો દાલ કેમ થાય છે તે આપણે તપાસ્યાં છે. પણ જમાનાના વહેવા સાથે જે આગળ પરણવાની રીતભાત હતી તે ફેરવાતી આવી છે. અગાઉના વખતમાં માંખાપ પોતાના છોકરા અથવા છોકરીનું કારજ શોધતાં અને જ્યાંસુધી પરણવાની ખુરસીપર પરણનાર બેસે નહિ ત્યાંસુધી છોકરો છોકરીને વિશે જાણે નહિ. તેઓને સાથ વાત કરવાને પણ ખતી શકે નહિ. પણ દાલ તો પ્યારથી લગ્ન થાય છે, અથવા તો છોકરી અથવા છોકરા એકમેકને પહેલાં પ્યાર ખેંચે છે અને પછી પ્યારથીજ પરણે છે. એ રીવાજ વાજખી છે, પણ જે જોઈતી સાવચેતી રાખી ન હોય તો કેટલીક વખત બને છે તેમ પાછળથી પસ્તાવું પડે છે. તેથી આપણે લગ્નની મહોબત કેવી હોવી જોઈએ અને કાશુપર પ્યાર રાખવો તે વિષયપર આવ્યે અથવા તો ખરો પ્યાર શું છે તે વિષયપર મનન કર્યે. આપણે જાણ્યે છીએ તેમ લગ્નનો ગાંઠ બંધાવા પછી આપણે તેમાંથી સહેલાઈથી મુક્તી મેળવી શકતાં નથી તેથી પરણવા આગમનથી સાવચેતી રાખવી ઠીક છે અને તે શું સાવચેતી રાખવી તે એક જુવાન છોકરીને અથવા તો તેણીની માને જણવાની જરૂર છે.

## અદરાયા પહેલાંનો વખત કેમ ગુજરવો.

આપણામાં એવો રીવાજ છે જે પરણ્યા પેહેલાં એક માણસ અદરાય છે, એટલે પરણવાને વચન આપે છે ને પછી થોડા દિવસ અથવા મહિનામાં તેનાં લગન થાય છે. ત્યારે વચન આપ્યા પેહેલાં આપણી જીંદગીના જોડિયાનો કેવો સ્વભાવ છે અને તે માણસનો સ્વભાવ અનુકુળ છે કે નહિ અથવા તેના સદગુણો શું છે તેનો પરણનાર છોકરીએ જાતિ અનુભવ મેળવવો જોઈએ છે, અને તે અનુભવ મેળવવા તેના સમાગમમાં વારંવાર આવવું જોઈએ. જે સીધી રીતે સમાગમમાં ન આવાય તો આડકતરી રીતે પણ સમાગમમાં આવવું જોઈએ પણ કમનસીબે આપણામાં એવા મેળાવડા અથવા ભેગાં મળવાની જગ્યા નથી કે જ્યાં જુવાન છોકરા અને છોકરીઓ સાથે મળે અને એકમેકની સાથે વાતચીત કરી શકે. ઘણો ભાગ તો જુવાનિયાંઓ સાથે મળતાંજ નથી અને કેટલાક સખ્યો ભેગા આ સખ્યથી પણ આપણામાં કુંવારાપણું વધી ગયું છે. જે એવી જગા રાખવામાં આવે કે જે વખતે સારો હીંગામ હોય અથવા જાહેર તેહેવાર હોય તે વખતે જવાન છોકરા અને છોકરીઓએ પોતાનાં માખાપના દેખતાં એકમેક સાથે ભેગા મળી વાતચીત કરી શકે તો તેથી બંને પક્ષને ફાયદો થાય. આપણા છોકરા અને છોકરીને કેળવણી લેવાની જગા પણ હલાયદી છે પણ પશ્ચીમ ભણી તો બંને જાતિ એકજ શાળામાં ભણે એટલે નાનપણથીજ છોકરા અને છોકરીને એક મેકના સ્વભાવ વિષે પુરતી માહિતી મળે છે પણ તે રીત આ દેશને અનુકુળ નથી. જ્યારે એવું કાંઈ બની શકે નહિ ત્યારે માખાપની ફરજ છે કે જે પોતાની છોકરીને બીજા સારા છોકરા એની સાથે પોતાની દેખરેખ હેઠળ વાતચીત કરી શકે તેવા સંજોગો ઊભા કરવા અને એક એકને ઘેર એક એકને બોલાવવાં જોઈએ. કાંઈ સારો છોકરો હોય તો તેને શુભ અવસરે તેનાં કુટુંબ સહિત પોતાને ત્યાં જમવા અથવા ફરવા જવા તેડવો અથવા તો ટી-પાર્ટી આપવી અને પોતાને ઘરે તે જવાનને છુટથી વાતચીત કરવા દેવી. માખાપે પોતે પોતાની હાજરીમાં જુવાનીયાંને સાથે ભેળાવા દેવાં. ફરવા હરવા જવું



હોય ત્યાં પણ સાથે ભેગાં મળી જવું અને આવા સમયે છોકરીએ શરમાયા ન કરવું, પણ જેમ પોતાના બાઇની સાથે છુટથી વાત કરે તેમ તેની સાથે વાતચીતમાં મશગૂલ રહેવું. આવે ટાંકણે છોકરીઓ કેટલીક વખત શરમાઇ જાય છે તેમ રહેવું નહિ કારણ એમાં શરમાવાનું કંઈ નથી, અને જ્યારે પણ વાતચીત કરવાની તક મળે એટલે વાતચીત કરવાને ચુકવું નહિ અને માતાએ ઘણી ખનખોદ ન કરતાં છુટથી વાત કરવાની તક તેઓને લેવા દેવી. જ્યારે આવી તક મળે ત્યારે છોકરીએ સાધારણ વાત ન કરવી પણ પેલા જવાનને કંઈ ચીજનો વધુ શોખ છે તે પુછવું. તે પરથી તે જવાનની ચાલચલણ માલમ પડે અને પુછવું કે વધુ શોખ તે બાબત પર ધરાવવાનું કારણ શું ? જો તે સારી રીતે કારણ સમજી શકે તો તેને વિષે ઠીક મત બાંધવું. તેને ક્યાં પુસ્તકો વાંચ્યાં છે અને ક્યાં પુસ્તકો વાંચવા લાયક છે તે પણ પુછવું, તન અને મનની કેળવણી કેવી રીતે લેવી તે પુછવું, ફરવા હરવા ક્યાં જાય છે અને કઈ જગા ફરવા હરવાને લાયકની છે તે વિષે પુછવું. પોતાના ધર્મને વિષે વાદવિવાદ કરવો. ધર્મ કેળવણી, તનની કસરત અને તેની જાળવણી ઉમેદો શું છે તે જાણવું. પંસાટકા માટે તેના વિચારો શું છે તે પણ જાણવાનો યત્ન કરવો તેના જની મિત્ર કેવા છે તે જાણવું. આવી વાત હમેશાં કરવી કે જેથી તેના વિચારો જાણી શકાય. ધર્મના, કેળવણીના, અંગ કસરતના, ધંધાના, સુધારાઓના, જેવા કે લગ્નની બાબતમાં તેમજ ઘર સંસારની બાબતોના તેના વિચારો જાણવા. શોધો વિષે જે જાપામાં આવતી હોય તે વાતો છેડતી જોઇએ, કે જેથી તેનું જ્ઞાન ફેટલું છે તે જણાઇ આવે.

**જરૂરથી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથારના સદ્ગુણો.**

રામ યસ્તના (ક. ૪૦) માં જણાવે છે કે “અમો જુવાન અને ખુબસુરત ઘણી મેળવ્યે જે જ્યાં સુધી અમો જીવ્યે ત્યાં સુધી અમારું પોપણ કરે, જે અમોને ફરજદ જણાવે અને ડહાપણ ભરેલી મીઠી ઝાંખાનવાળો હોય,” દરેક છોકરીની આ પ્રાર્થના હોવી જોઇએ. એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીએ નીચલા ગુણો ધરાવનાર ખાવીદના ખાહેશમંદ રહેવું જોઇએ:—

(૧) જુવાન—સુદો નહીં.

(૨) ખુબસુરત—જો ખુબસુરત ન હોય તો સાધારણ દેખાવનો પણ સદગુણી હોવો જોઈએ.

(૩) પોતાની ઓરત અને ફરજંદનું પાલન પોષણ કરી શકે તેવો (દરેક જુવાન છોકરીએ એ બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી. તેની કમાઈ ઉપર ખુબ ધ્યાન રાખવું, નહિ તો કદીપણ સુખી જીવંતી ગુજરી શકાય નહિ.)

(૪) મરદાનગીવાળો અને તંદરોસ્ત—કે જેથી ફરજંદની વૃદ્ધિ થાય તંદરોસ્ત ભરથાર એ સર્વથી અગતની બાબત છે, કારણ જો ભરથાર તંદરોસ્ત હશે તોજ સારી રીતે સુખ્યેન અને પાલન પોષણ કરી શકશે.

(૫) ડહાપણવાળો—ઉછાછળો અને કમઅક્લી ભરથાર સાથે સુખમાં રહેવું એ કેવળ અશક્ય છે. ઉપલા સદગુણવાળો ભરથાર શોધવા જરથોરતી ધર્મ એક સ્ત્રીને સુચવે છે, એવા સદગુણો તમે કોઈ જુવાન્યામાં જુઓ ત્યારેજ તેની ઉપર તમારો પ્યાર બાંધજો નહિ તો પાછળથી દુઃખી થશો.

પ્યારમાં પડતી વખતની સાવચેતી અને ખરા ખોટા

પ્યારની પીછાન.

જો જવાન પ્યારમાં પડતાં વાર તમારી ઉપર એકદમ શીદા થઈ જાય અને બેબાકલો થઈ જાય અને તમારી પૂઠે ને પૂઠેજ જ્યાં જાય ત્યાં દોડે તેવા છાલકાં મગજવાળા જુવાનને તમારો પ્યાર એકદમ ના આપતાં, કારણ કુદરતનો એવો કાયદો છે કે જો માણસ એક ચીજપર એકદમ વળગી બેશે તે તે ચીજ જલદીથી છોડી દેશે. જેમ એક બચ્ચાને નવું રમકડું આપ્યે તે વેળા તે કેવું તે પર શીદા થાય છે પણ થોડા વખતમાં તે રમકડાંને પડતું મેલી બીજું રમકડું માંગે છે, તેમ જો પેસો જવાન એકદમ પ્યારમાં ગાડો થેલો થઈ જાય તો જાણવું કે તેનું મગજ છાલકું છે, તે પોતાના જુસ્સાને દબાવી શકતો નથી અને છાલકું મગજ હોવાથી તે થોડા વખતમાં જોડેલો જલદી પ્યારમાં પડ્યો તેટલોજ જલદી છોડી દેશે. એટલું યાદ રાખવું કે કોઈ જુવાન ઘણો ખુબસુરત હોય તોપણ પેહેલીજ નજરે પ્યારમાં પડવું બેખમ ભરેલું છે; તેની ચાલ ચલણ અને તેના સદગુણો પેહેલાં જાણવા જોઈએ.

પ્યાર.

આપણે વારંવાર પ્યારનો શબ્દ વાપર્યો પણ ખરો પ્યાર શું અને ખોટો પ્યાર કેવો હોય છે તે જાણવું જોઈયે.

પ્યાર એકજ જાતનો નથી રહેતો. પ્યાર ઘણી જાતનો રહે છે: જેવો કે બાઈનો બહેન તરફનો પ્યાર, માત પિતા અને સગાં વહાલાનો પ્યાર, દિલસોજી અને દયા ઉપર રચાયેલો પ્યાર; આ સર્વ જાતના પ્યાર કરતાં લગ્નનો પ્યાર જીવન પ્રકારનો હોય છે. તે પ્યાર જીવન સ્ત્રી અને મરદની વચ્ચેનો પ્યાર છે, અને તેનો જીવન કાંઈ ઔર છે, જે જીવન જ્યારે માણસમાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે પ્યાર સામી તરફથી મેળવવા તન, મન અને ધનનો ભોગ આપી દે છે. એવો પ્યાર ઘણો ખરો એ જાણવું જોઈયે છે, એક મરદ અને એક સ્ત્રી શિવય બીજા કાંઈ પર પણ એવો પ્યાર બાંધતો નથી. એ પ્યાર બહુ જીવનસાથી છે. એ પ્યારને કીધે એક સ્ત્રી અથવા મરદ પોતાનાં દરેક સુખનો ભોગ આપવા તૈયાર થાય છે, અને તન, મન અને ધનનો ભોગ આપવાને આંચકી ખાતો નથી.

જ્યારે એક મરદ અને સ્ત્રી વચ્ચેનો પ્યાર આવો જીવનસાથી ધરાવે છે. ત્યારે ખરો અને ખોટો પ્યાર કેવો હોય છે અને તે કેમ પારખવો તે વિષે એક સ્ત્રીએ જાણવું અવશ્યનું છે; કારણ જેમ થોરોલ્ડ (Thorold) કહે છે તેમ “સ્ત્રીના મનથી પ્યાર આપી કુદરત છે, પ્યારથીજ તે કુદરત દાલે છે, વધે છે, અને પાકત થાય છે, પ્યારમાંજ તેણીની આખી કારકીરદી સમાયલી છે, પ્યારમાંજ તેણીનાં દિલની ખુશાલી સમાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની નાજુક ખાનગી વાત છુપાયલી છે; પ્યારમાંજ તેણીની સઘળી સલામતી છે; અને પ્યારમાંજ તેણીનો ઉચ્ચામાં ઉચ્ચો મોજો સમાયલો છે!”

આપણે કહી ગયા તેમ પ્યાર મનનો એક જીવનસાથી છે, પણ તે જીવનસાથી સદૃશ્યપર આવતો હોય તો તે સાચો પ્યાર સમજવો, નહિ તો તેથી ઉલટો ખોટો પ્યાર જોઈયે. આપણો એક ચીજ પર પ્યાર ક્યારે બાંધે છે કે જ્યારે તે ચીજ ઘણીજ ખુશસુરત અને એજ હોય તેમજ તેમાં કાંઈ સદૃશ્ય સમાયલો હોય અથવા તે ચીજ વારંવાર આપણી નજર આગળ આવ્યા કરતી હોય. ખરો પ્યાર

ઉપલી રીતે બાંહે છે પણ એ ખરા પ્યારમાં પણ તફાવત છે. જો કે પ્યાર ખરો હોય પણ લાંબો વખત ટકી ન શકે એવો પણ હોય છે, જોવો કે એક મરદ એક ખુબસુરત સ્ત્રીને જોતાંને વાર પ્યારમાં પડે છે, અને તેણીનો પ્યાર મેળવવાને જનકેશાની કરે છે; પણ એ પ્યાર ફક્ત ખુબસુરતીપર રચાયેલો હોવાથી જ્યાંસુધી તેની ખુબસુરતી રહે છે ત્યાંસુધીજ પ્યાર પણ તકે છે, પછી જ્યારે કાંઈ દુઃખથી ખુબસુરતી જતી રહે, અથવા તો ઘડપણમાં મ્હોપર કરચલી આવે કે તે પ્યાર રહેતો નથી, તેથી ખાલી ખુબસુરતીપરજ રચાયેલો પ્યાર તકલીફો હોય છે. પ્યાર બાંધતી વખતે ફક્ત ખુબસુરતી માટેજ જો પ્યાર બાંધશે તો તે લાંબો વખત ટકશે નહિ. એક સ્ત્રી આવી રીતે પોતાના જીવનનો પ્યાર ઘડપણમાં મેળવશે નહિ, પણ શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ પ્યાર તો સદગુણપર રચાયેલો છે. એક મરદ અથવા સ્ત્રી એકમેકપર તેઓનાં સદગુણોથી અથવા તો પવિત્રાઈથી પ્યારમાં પડ્યાં હોય તો તે પ્યાર લાંબો વખત તકશે. વળી તે સર્વથી શ્રેષ્ઠ ગણાય છે કારણુ જો એક સદગુણી આદમીપર તેના સદગુણને ખાતર પ્યાર બાંધ્યો હોય તો તે પ્યાર ખરેજ શ્રેષ્ઠ અને તે મરણુ તજકનો રહેશે. હવે એથી ઉલટા ખોટા પ્યાર વિશે વિચાર કર્યો. હવસ અને પ્યારમાં બહુ તફાવત છે. હવસ તો એક જાતનો હલકો જુરસો છે અને પ્યાર તો એક જાતની ગતિવિગત ગણી છે કે જેમાં હવસ મુદ્દલ સમાયેલો નથી, એક મરદ અથવા સ્ત્રી પોતાનો પવિત્ર પ્યાર એકમેકની ઉપર દેખાડે તો તેમાં હવસનો જરા પણ અંશ આવવો જોઈએ નહિ. હવસ એક સ્ત્રી અથવા મરદને ખાકી શરીરની મજાદ મેળવવાને લલચાય છે, જ્યારે સાચો પ્યાર તો તેના આત્મા સાથે સંબંધ રાખે છે અને પોતાના સાથીનાં દુઃખ સુખને પોતાનું દુઃખ સુખ સમજે છે. કેટલીક વખત સ્ત્રીઓ અને મરદો એકમેકનો પ્યાર મેળવવા ખરાબ ઉપાયો અજમાવે છે: અત્યંત પોપાકના એસકીપણાથી, ખુબ છુટથી અવિચારી હસીને ખોલવાથી, લાડ અને નખરાં ક્યાંથી. એ પ્રકારનો પ્યાર સર્વમાં તકલીફો છે, એ પ્યાર જલદીથી નાશ પામે છે અને એક સ્ત્રી અથવા મરદને આખી

જાંદગી તુલીક એ પ્યારને ખાતર દુઃખી થવું પડે છે. એક સ્ત્રી એક અતિ ફાંકડા જુવાન્યાપર જે તેના પોષાક અને સોના રૂપાંત્ર દાગીનાથી મોહી પડે છે, તો તેમાં તેણી જલ્દીથી પસ્તાય છે. કારણ તે ફાંકડા જુવાન્યો બહુ ખરચાણુ રહે છે, કરજ કરે છે અને પછી હાડમારીમાં જાંદગી ગુજારે છે. વળી કેટલીક વખત એક ઠોઠ્ઠો બોલીદરાજ જુવાન જેમ આવે તેમ હસાવે છે અને આવા હસાવ્યાથી અને છુટથી બોલવાથી પ્યાર બાઝે છે તેના પણ ઉપલાજ હાલ થાય છે. કેટલીક વખતે એક જુવાન ચોક્કસ નખરાંથી, હાડથી અને ચેહેરાના ફેરફાર કરી સ્ત્રીમાંથી પ્યાર મેળવવાનો ચત્તન કરે છે. વળી સ્ત્રીઓ પણ હાડ અને નખરાંથી પ્યારનો જુસ્સો નખળા ખવાસના જુવાનિયામાં ઉશ્કેરે છે અને પોતેજ આપદે દુઃખી થાય છે. તેથી આવા ખોટા પ્યારથી એક સ્ત્રીએ ખુબ સંભાળવું: એશકી પોષાકથી, બોલીદરાજથી, હાડ અને નખરાંથી અંબાજી જવું નહિ, નહિ તો એવા છાલકાં મગજના જુવાન સાથે લગ્નના ગાંઠમાં બેડાવાથી આખી જાંદગીનું સુખ ખરબાદ કરશે. (જુવો જુવાનીનો વિષય)

પણ જે એક સ્ત્રી ફક્ત ખુબસુરતી અને ઉપલા લલચાવનારા દુર-ગુણોથી એક જુવાન સાથે પ્યારમાં નહિ પડતાં જે તે તેના સદગુણોની પિછાણ કરી તેની ઉપર સદગુણને ખાતરજ પ્યાર બાંધશે તો ખરેજ તેણી આખી જાંદગી સુખી ગુજારશે

આપણે અદરાયા પહેલાં એક જુવાનને કેમ તપાસવો, તેના સદ-ગુણો કેમ જાણવા, પ્યાર કેવો છે, તે વિષે વિવેચન કર્યું છે, હવે આપણે અદરાયા પછી કેમ સાથે રહેવું તે ઉપર દરિયાફત કર્યો.

**લગ્નનું વચન આપતી વખતે રાખવી જોઈતી સંભાળ.**

એક પૈસાદાર સ્ત્રીએ વરના પૈસાનો વિચાર કરવાની જરૂર નથી, તેણીને તો તેના સદગુણ જાણવાની અગત્ય છે, અને જે પ્યાર જણાવે છે તે છે કે નહિ, તેનો પ્યાર વિચારવંત છે કે એકદમ છાલકાં મગજનો પ્યારનો ઉભરો કાઢી પોતાના મગજપરનો કાણુ ખોદ દે છે, તે ફક્ત તમારી ખુબસુરતીજ વખાણે છે કે તમારા સદગુણોની પણ પિછાણ

કરે છે, તે જાણવું હિપયોગી છે જો કોઈ જુવાન સદ્યજીવી તમને ચાહતો હોય અને પોતાનો સાચો પ્યાર જાહેર કરતો હોય તો તેને ભરથાર તરીકે કબુલ કરવાનો કાલ આપજો. એવી રીતે શોધ કરી ભરથાર મેળવવા વિષે જાણીતો લેખક Dr. Johnson શું કહે છે તેપર ધ્યાન પોહોંચાડો:—

“મોટું મન અને ડહાપણથી લગ્ન સુખી થાય છે, પણ જો નાની વયમાં અને ભારે ઇચ્છા, દરિયાફત, લવિષને વિષે વિચાર આચાર, સદ્યજીવો, રીતભાત અને નીતિના મળતાવડાપણું વગર લગ્નને વિષે મરજી ખતાવી હોય તો નાસીપાસી અને પસતાવા શિયાવ ખીજાં શાની આશા રાખ્યે ? પણ આવીજ રીતે લગ્નો થાય છે. એક જુવાન મરદ અથવા સ્ત્રી દૈવયોગે સાથે મળે, અથવા તો કાંઈ ડગાઇથી તેઓને સાથે મેળવવામાં આવે, તેઓ એક ખીજા તરફ નજર ફેંકે, એક ખીજા તરફ તેઓ જો ચાહ ખતાવે અને ધરે જઈ એક એકને વિષે સ્વપ્ના જોય અને તેઓનું કાંઈ ધ્યાન ફેરવવાને ખીજી ચીજે ન હોવાથી તેઓ જ્યારે જુદાં પડે ત્યારે એકેની લાગે અને તેપરથી તેઓ ધારે કે તેઓ સાથે રહે તોજ સુખી રહીશું. તેઓ પરણે છે અને તેઓએ જાણી જોઇને આંધળાપણું છુપાવેલું ત્યાર પછીજ માલમ પડે છે. તેઓ પછી કુસંપ અને મારામારીમાં જીંદગી ગુજારે છે અને કુદરત ધાતકી છે એમ વિચારે છે.” Tuller કહે છે કે “પરણીને સુખ મેળવવાના વિચારથી તમે પોતાને ના ડગો, ખોદા આપે તેના કરતાં જાસ્તી સંતોષ તમે ના જોવો, અથવા તો પ્રાણીઓ આ દુનિયામાં મેળવી શકે તેનાં કરતાં વધુ ના માંગો. લગ્ન કાંઈ એલીમપસની ટોંચની માફક તદ્દન ખુલી વાદળાં વગરની નથી પણ લગ્નમાં પવન અને તોફાનની આશા રાખજો; અને જ્યારે તોફાન મટી જશે, ત્યારે હવા સ્વચ્છ અને તંદરોસ્તી વધારે તેવી આવશે. તમને અડચણો અને તકલીફો પડશે તેની નોંધ લો. યાદ રાખજો કે જીલજીલ વસંત રતુમાં થોડોજ વખત ગાય છે, પણ જ્યારે ઇડાંપર સેવન કરવા બેસે છે ત્યારે મૃગું થઈ જાય છે. જાણે કે તેની ખુશખીઝાજી નાના ખચ્ખાંની સંભાળમાં બદલાઈ ગઈ હોય

તેમ. તોપણ જે કાંઈ પરણવામાં હરકતો નડે છે તેનો બદલો જેઓ. ડહાપણથી પોતાનો સાથી ચુટી કાઢે છે તેઓને ઇશ્વર પુરતો આશાનીથી વાળી આપે છે.” આ લખાણ પરથી પરણવામાં જે ડહાપણ ન વાપર્યું હોય તો જે મુશ્કેલી નડે છે તેનો ખ્યાલ મળે છે. તેથી તમે વચન આપો અથવા અદરાવો તે અગાઉ ડહાપણથી તમારો સાથી ચુટી કાઢજો !

અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજરવો.

હવે આપણે અદરાયા પછીનો વખત કેમ પસાર કરવો તે વિષે વિવેચન કર્યું. અદરાયા પછીના વખતમાં પણ ઘણી સંભાળ રાખવી જોઈયે. એક જવાન સાથે અદરાયા એટલે તેની સાથે પરણુશોજ એમ એકદમ સમજી ન લેવું, કદાચ બીજાં વિધનો નડશે અને તેથી તમને જુદા પડવું પણ પડે. તેથી જે છુટ એક પરણેલું જોડું ભોગવે તે છુટ અદરાયા પછી મેળવવી એ નીતિને અનુસરતું નથી. જે કે અદરાયા પછી એક બીજાં સાથે છુટથી વાતચીત કરવી પણ એક એકનાં શરીર તરફ છુટ મેળવવી સજ્જવાર નથી અને તેમ કર્યાથી કેટલીક વખત બહુ હાનીકારક પરિણામ આવે છે: મુખ્ય કરી જ્યારે કારજ (વેશવાળ) ભાંગે છે ત્યારે. અદરાયા પછીનો વખત તો પવિત્ર પ્યારના ઝરાને મજબુતાઇ આપવાનો વખત છે, એજ ભવિષ્યમાં પ્યારને કેમ ટકાવી રાખવો તે વિષેનું જ્ઞાન મેળવવાનો વખત છે, અને તમને આખી જીંદગીમાં કદી પણ પાછો મળશે નહિ એવો એજ સોનેરી વખત છે: કારણ એ વખતે તમારો પ્યાર અંકુશમાં રહેલો છે અને તેથી કરી તે પ્યારની મજાહ લાંબો વખત ચાલુ રહેશે. એજ સમય તમારા ભરથારને તમારામાં કમ ચીજ પસંદ છે તે જાણી લેવી જોઈયે, અને જે ચીજ પસંદ ન હોય તે ચીજથી તમે દૂર રહેશો તો તમારા ભરથાર અને તમે સંપમાં ખાકીની જીંદગી ગુજરવાને શક્તિવાન થશો. એજ વેળાએ તમારા સાથીના સ્વભાવને ખારિકીથી તપાસી શકશો અને તે સ્વભાવને અનુસરીને ચાલવાની કોશિશ કરી શકશો; એટલુંજ નહિ પણ તમારા ખાવીંદનાં સગાં વહાલાંનો સ્વભાવ પણ જાણવાની તમને તક મળશે અને તેઓના સ્વભાવ પ્રમાણે શાંતિ સાથે જીંદગી ગુજરવાને બની શકશે. વળી અદરાયા પછી હોકરાંની કેળવણી, ધરતું

ગુજરાન, એ વિષે નક્કી કરવું ઘટારત છે. અદરાયા પછી રાજ સાથે મળી વાતચીત કરવી, એકમેકનાં મનનો ખોલાસો કરવો, એકમેકના આચાર વિચાર તપાસવા, એકમેકની રીતભાતનો અભ્યાસ કરવો, અને કદાચીજ પર તમારો સાથી ખુબ ધ્યાન આપે છે, કદાચીજ તેને પસંદ છે અને કદાચીજ તે ઘણેજ ખિજવાય છે, તેનો જોધનો અનુભવ મેળવવો ઘટારત છે, કે જેથી લગ્ન થયા પછી તેને પસંદ પડે તેવી ચાલથી, પ્યાર અને શાંતિથી જીંદગી ગુજરી શકે. પણ જો તમને માલમ પડે કે ગમે એટલી મજાખુત કોશીશો કર્યા છતાં પણ તમોને તમારા સાથી સાથે સંપર્ધ રહેવાનું અને એમ નથી તોજ, ઘણો વિચાર કરી, કાજ (વેશવાળ) ગુપચુપ તોડી નાખવાને ચુકવું નહિ, નહિ તો આખી જીંદગી કુસંપ અને હાડમારીમાં ગુજરવી પડશે. અદરાયા પછી આશરે એક વર્ષમાં લગ્ન થવાંજ જોધયે, તેટલો વખત તમને એકમેકના પ્યારને ટેકા આપવાને એકમેકનો સ્વભાવ મળતાવડો કરવાને ખસ છે. પણ એથી વધુ વખત એમ પસાર કરવાથી પ્યાર વધવાને બદલે ઘટી જશે અને નુકસાનકારક થમ પડશે; તેથી અદરાયા પછી એક વર્ષમાં જરૂર લગ્નના ગાંઠથી જોડાવું.

સર્વ ડેકાણે હાલ લગ્નની વખતે એક વીંટી પહેરાવાનો રીવાજ છે, પણ બહુ થોડાં માણસો એ વીંટી શા માટે પહેરાવે છે તેનું કારણ જાણે છે. એ વીંટી પહેરાવામાં કાંઈ બેદ સમાયલો છે તે યુનાની ફિલસુફ Aristotle ના લખાણમાં નીચે પ્રમાણે છે:

“લગ્નની વીંટી સોનાની ખનાવામાં આવે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તે બહુ ઉંચી અને સફાઈદાર ધાતુ છે અને તે ધાતુ લાંબો વખત ચાલે છે તેમજ લગ્નનો પ્યાર પણ સોના જેટલોજ ટકાઉ હોવો જોધએ.

“તેનો આકાર ગોળ છે તેનું કારણ એજ કે ગોળ આકાર બધા આકારોમાં સંપૂર્ણ છે અને તે ખવેદાનીની ઇલાણી છે (કારણ ગોળ આકારનો છેડો હોતો નથી તેમજ લગ્નમાં પ્યારનો પણ છેડો હોવોજ ન જોધયે.)

“વીંટી એક હક આપવાની ઇલાણી છે, તેણીને અથવા તેને તે એક મહોરદાર અથવા બરથારનો હક આપે છે.



“એ વીંટીની ઉપર કાંઈ શોભા કરવામાં આવતી નથી પણ સાદી હોય છે, જેથી પરણેલી જીંદગી સારી ગુળરી થકાય.

“તેને ડાખા હાથમાં પહેરાવામાં આવે છે કારણ તે હાથ આપણા હૈડાંની પાસે આવેલા હોય છે, અને તેની ચોથા આંગળાંપર કે જે આંગ-લાનો જીંદગી સાથે નિકટ સંબંધ છે એમ ધારવામાં આવે છે.”

લમ.

*“Yes! a world of comfort  
Lies in that one word—wife! After a bickering day—  
To come with jaded spirit home at night,  
And find the cheerful fire, the sweet repast,  
At which, in dress of happy cheeks and eyes  
Love sits and smiling, lightens all the board!”*

G. S. KNOWLES.

“હા! ‘મહોરદાર’ એ શબ્દથીજ સારી દુનિયાનાં સુખનો ખ્યાલ આવે છે. આખા દિવસનાં કંટાળા ભરેલાં કામથી થાકીને મરદ સાંજે જ્યારે ઘરે પાછો આવે છે, ત્યારે એક ખુશદારક-સઘડીની આસપાસ સવાદિષ્ટ મિત્રજ્વાની તૈયાર જોય છે, અને પોતાના ગદાવાંઝાના ગૂલાબી ગાસો અને હર્ષથી પ્રકુલિત આંખો વેતનાંજ એક પણ મારમાં તેની સવળી થાક ઉતરી જાય છે અને આનંદની લહેરની તે મગાહ બોલે છે!”

જી. એસ. નોલ્સ.

હવે આપણ લગ્નના દિવસપર વિચાર કર્યે. આપદે એક સ્ત્રીનો મરદ સાથેના લગ્નનો પવિત્ર ગાંઠ બંધાવાનો દિવસ આવી લાગે છે. તે દહાડો તે જોડાંની આખી જીંદગીની કારકીરદોનો પાયો નાખનાર છે. લગ્ન એ આદમીની જીંદગીને કેવી શ્રેષ્ઠ બનાવે છે તે આપણે જોઈએ અને તે વિષે જાણીતા લખનારો શું કહે છે તે તપાસ્યે. લગ્નને S. Smith નામનો લખનાર કાતરની સાથે સરખાવે છે; કાતર બે હાથાઓને સાથે જડેલી છે અને સાથેજ કામ કરે છે. અને જોકે બેઉ હાથા એક મેકથી ઉલટા ફરે છે તોપણ કાપવાનુંજ કામ તેઓ કરે છે; પણ જો કાંઈ બે

હાથાની વચમાં આવે તો તેને શિક્ષા થાય છે. જ્યારે Kelvdwell કહે છે કે “જોકે લગ્ન થયલું એક જોડું હોય તોપણ એકજ છે અને એક નેમ રાખે છે. જેમ એક ગાડીનાં ચાકો એ હોયછે તોપણ તેઓ સાથે એક ધરીપર ફરે છે તેમ લગ્નનું જોડું છે. તમારી જીંદગીનો બોજો લગ્નથી ઓછો થશે, તમારો રસ્તો ખુલ્લો થશે, અને તમારી જીંદગીની નેમો જોકે દૂર હોશે તોપણ નજદીક આવશે.”

દબ્લ્યુ. સેકર (W. Secker) જણાવે છે કે, “સ્ત્રી અને ભરથાર બળતી એ મીશ્રબળતીના જેવા જોઇએ, કે જેથી ધરને વધુ રોશની મળે; અથવા તો ખુશબોવાળાં એ ફુલને સાથે ખાંધેલાં જેવાં હોવા જોઇએ કે જેથી ખુશબો વધે; અથવા તો એકજ સુર પર ચડાવેલાં એ વાજાં જેવા હોવા જોઇએ, કે જેથી ગાયનને વધુ મધુરતા આપે. ભરથાર અને સ્ત્રી, એ કાલ્પ એ તો એ પાણીના ઝરા છે, કે જે સાથે મળી એક થઈ જઈ એકજ મોટો ઝરો થાય છે.” જાણીતો થોમસ મુર કવિતામાં જણાવે છે કે “જ્યારે એક જોડું મીનાઈ ગાંઠમાં જોડાય છે ત્યારે તેઓનું હૈયું બદલાતું નથી, તેઓની પેશાની ડંડી થઈ જતી નથી, તેઓ દુઃખમાં પણ પ્યાર કરે છે અને મરી જાય છે ત્યાંસુધી પ્યાર દેખાડે છે. તેઓનું સુખ એક કવિ પણ દર્શાવી શકતો નથી, પ્યારના આવા જુરસાનો એક કલાક તે હૈયાં પ્યારના અને હંમેશનાં બદલાતા સુખની આખી જીંદગીની બરોબરનો જે અને જો બેહેસ્ત જેવાં બાગ આ પૃથ્વી પર હોય તો આજ છે—તે આજ છે!”

આ લખાણ પરથી જણાશે કે જો એક ભરથાર અને સ્ત્રીમાં મીનાઈ પ્યાર બાઝ્યો તો તેઓને કેવું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

એક સ્ત્રીએ પોતાના ભરથાર તરફ એવો પ્યાર બતાવેલો જોઇએ કે જ્યારે તેણીનો ભરથાર નજદીક હોય ત્યારે તેને એવી ખુશાલી પેદા થાય કે આ પૃથ્વીમાં બેહેસ્ત શું છે તેનો ખ્યાલ તેને આવે, અને તે નીચલા કવિની લીટીમાં પોતાનો વિચાર પોતાની મોહરદાર વિષે જણાવવાને તત્પર રહે. જાણીતો કવિ મીડલ્ટન (Middleton) લખે છે કે:—

‘એક મહોરદારના પ્યારની અંદર જે આસાનગી છુપાયલી છે તેની સાથે સરખાવતાં દરિયામાંનું સઘળું જવેરાત કિમતી નથી. હું જ્યારે મારા ઘર આગળ આવું છું ત્યારે હું ખુશનુમા હવાનો પમરાત મુંધું છું. લગ્ન કેવો આનંદ ઉપજાવે તેવો પમરાત મોકલે છે! વાયોલેટ ફુલનું પીછાનું તેના કરતાં વધારે સુગંધી નથી.”

જ્યારે એક મહોરદાર પોતાના ભરથાર તરફની દરેક ફરજો અગ્નવશે અને પોતાનો પવિત્ર પ્યાર હરદમ ફેંકશે, ત્યારે કોઈ પણ ભરથાર એવો એવકા ન દશે કે ઉપલા શબ્દોમાં પોતાનું સુખ દરજાવશે નહિ!

હવે આપણે એક સદગુણી મહોરદાર કેવી હોતી જોઈએ, તેણીએ પોતાના ભરથારને કેમ ચડ્યાતો, તંદરોસ્ત અને સુખી બનાવવો, ભરથાર તરફની ફરજ કેમ અગ્નવવી અને પરણેલી જાંદગી કેમ સુખી ગુજારવી તે વિષે અવગતન કર્યે. Simonides નામનો ગ્રણીતો કવિ કહે છે કે “દુનિયના સઘળી સારી માલમતામાં એક મારી મહોરદાર સર્વથી ઉત્તમ ચીજ છે. પણ જે તેણી ખરાબ હોય તો માણસની જાંદગીની સર્વથી વધુ હાનીકારક બળા છે.”

એક સદગુણી મહોરદારને વિષે જેરેમી ટેલર (Jeremy Taylor) નીચે પ્રમાણે વિદ્વાતથી પોતાનું મત આપે છે:—“એક નેક મહોરદાર એક માણસને ઇશ્વરની છેલ્લી અક્ષેશ છે અને તે ઉત્તમ અક્ષેશ છે, તે મરદનો ફિરેસ્તો અને નહિ મથાઈ શકાય તેવા સદગુણો વરાવનાર પ્રધાન છે. તેના સદગુણોનું તે એક ગદવેર છે, તેના ગદવેરનો તે એક દાખડો છે. તેના અવાજ ગાયન જેવો મધુર છે, તેનું હસવું તેનો ચમકતો દિવસ છે. તેના ચુમી તેના નિરદોષપણાં રખેવાલ છે, તેના હાથો સલામતીના કતરા છે, તે તેની તંદરોસ્તીનો મલમ છે; તે જાંદગીનું સત્વ છે; તેનો ઉદ્યોગ તેની ખાતરી ભરેલી દોલત છે, તેની કરકસર તેનો સલામતી ભરેલો કારખારી છે, તેના હોઠો તેના વક્તાદાર સલાહકારક છે, તેની જાતી તેની ચીંતા અને સંભાળનો તકિયો છે અને તેની જાંદગી તેના ઉપર ઇશ્વરી આશીરવાદ વરસાવનાર ગોઠિયો છે.” આ લખાણ પરથી

એક મહોરદારને પોતાના ભરથાર તરફની ફરજ બજાવવાને જરૂર ઉત્તેજન મળશે.

તમારા ભરથાર સાથે તમારો સંબંધ શું છે અને તેની તરફ તમારા શું ફરજ અદા કરવી જોઈએ, તે કવિરાજ શેક્ષપીયર નીચલી કવિતામાં જણાવે છે.

‘Thy husband is thy lord,—’

“તારો ભરથાર તારો શેઠ, તારી જીંદગીનો તથા તારો રખેવાલ, તારું સર, તારો રાજા, તારો સંભાળ લેનાર, અને તારું યુજ્જરાન કરવાનું માટે દરિયા અને જમીન બન્નેની ઉપર પોતાનાં શરીરને કષ્ટ આપનાર છે. જ્યારે તોફાની રાતના અને ડાંડા દિવસોમાં (ચાકરીની) સંભાળ તે રાખે છે, ત્યારે તું તે વખતે સદી સલામત ઉંઢમાં ધર રહે છે. તારી પાસેના પ્યાર, સુંદર ચહેરો અને ખરી તાબેદારી શિવાય બીજું કંઈ પણ તે માંગતો નથી.” આ લખાણપરથી એક સ્ત્રીએ એમ નહિ સમજવું કે તેના ભરથારને શેઠ ગણવો અને પોતે એક યુલામડી તરીકે રહેવું. બધું મત કદીપણ શેક્ષપીયર જેવા કવિરાજ દરસાવેજ નહિ. એનો હિન્દુસ્તાનના અજાત લોકોજ એવા વિચાર રાખે છે, અને આજે પણ કરોડો બાયડીઓ યુલામડીની માફક જીંદગી યુજ્જરે છે, એ ખરેખર અફસોસકારક છે. એ કવિરાજ એમ કહેવા માંગે છે કે એક સ્ત્રીએ પોતાના ખાવીંદને એટલે બધા ચાહતા કે તેનો શેઠ હોય તેમ ગણવો, અને તેના તાબેદાર રહેવું, એટલે તેની મરજી રાખવી અને તે કહે તેમ ચાલવું, જો તે કાયદાકારક હોય તોજ. જેમ ભરથારનો દરજ્જો આલે છે, તેમ એક સ્ત્રીનો પણ દરજ્જો મોટો છે. સ્ત્રી તો ધરની રાણી છે, તેણી વગર ધર દાલ દવાલ છે, તેણી વગર ભરથાર જેવા બોલ પણ ન હોય, તેણી વગર તેનું જીવતર શું કામનું? એ વિષે કવિઓના અને સાહિત્યમાંથી મતો આપણે ટાંકી ગયા છિયે. જેમ એક ભરથાર યુજ્જરાન કરવાનું સાધન કરી આપે છે તેમ તેની બાયડી પોતાનો પવિત્ર પ્યાર આપે છે, જે મીનોષ પ્યાર તેના ખાફી પૈસા કરતાં લાખ દરજ્જો ઊંચ છે. પોતાના ભરથારના પૈસા કરકસરથી વાપરવા, ધરપ્યાર સંભાળવું, છોકરાં ઉછેરવાં, એ બધું એક

મહોરદારનું કામ છે. શું આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાતું નથી કે એક મહોરદારનો દરજ્જો ભરથારના જેટલોજ હોયો છે ? પણ હિન્દુ સ્ત્રીઓએ એક મહોરદાર તરીકે દરજ્જો મેળવવાને યત્ન કરવી જોઈએ. ગુલામડી તરીકે રહ્યા કરતાં એક મીનોઈ પ્યાર દેખાડનાર સાથી તરીકે રહેવાની અને પોતાનો દરજ્જો જળવવાની કોશિશ તેઓએ કરવીજ જોઈએ છે.

એક મહોરદારની પોતાની ભરથાર ઉપરની સત્તા આમે કાણ અંગ્રજ હોય ? આપણે વારંવાર સાદિયમાં અને કવિની કલમથી એક સ્ત્રી સામી જનિને પોતાના મદગુણોથી, નરમાસપણાંથી અને પતિવ્રતથી સુધારીને ચઢ્યાની પંકતી ઉપર મેળવી, અને તેણીની નાંકડાં મન, દલકા વિચારો અને અભણપણાંથી તેને ખરાબીના દરિયામાં ઢુપાડી દોષજનતા ખ્યાલ આપતી જોઈએ છિયે; જોકે તેણી નાજુક અને દમી જન્ય તેવી આપણને લાગે છે તો પણ તેણીની અજુદાસ સત્તાથી અરધી દુનિયા ચાલે છે એમ કહેવામાં આવ્યેની સાગતી નથી. એક પરણેતર જ્યારે પોતાના ભરથારનો પ્યાર અને વિશ્વાસ મેળવે છે ત્યારે તેણી અજ્ઞાન કાણ પોતાના ભરથાર-પર મેળવી શકે છે. અને જો ચાહે તો તેને ફિરેરનો બનાવી શકે, નહિ તો તેને સેતાનમાં ફેરવી શકે. તેણીને માટે તે કાંઈપી ભોગ આપવાને હરદમ તૈયાર થઈ શકે. જ્યારે આવો મામલો હોય ત્યારે પરણેતર પોતાના કાણનો સારો ઉપયોગ કરવાને બદલે ઉલટો ઉપયોગ વારંવાર કરે છે. તેણી જ્યારે પરણીને જન્ય છે ત્યારે તેણી પોતાના ધણીને તેના બેદન, મા વિગેરેપર પ્યાર કરતો જોઈ અદેખી પડે છે, તેણી ખસ પોતા ઉપરજ પ્યાર માંગે છે અને આવી અદેખાઈથી તેઓની વચેનો પવિત્ર પ્યાર તોડવાને ધણી ખરાબ કોશિશ કરે છે, જે ખચીતજ સ્ત્રી જનિને શરમાવા જેવું છે. આપણે વારંવાર એક જીવાનને પરણવા પહેલાં તેનાં મા, આપ, બહેન, ભાઈ સાથે માયાથી વરતતો જોઈએ છિયે, પણ જ્યારે પરણે છે ત્યારે પરણેતરની અદેખાઈ સ્ત્રીને આધિન થવાથી અને તેણીની ઉપરના અનંત ચાહથી ભોજવાઈ જઈને જ્ઞાલાંઓ સાથે ટટો કરતો જણાય છે. આજ કેટલાં કુટુંબોમાં પારકા સ્ત્રીઓએ આ રીતે એક સુખી ધરના સંપતો નાશ કીધો છે ! આવી સ્ત્રીએ સમજવું જોઈએ કે

જેમ તેણીનાં માં આપ, ભાઈ, બેહેનને તે ચાહે તેમ તેણીનો પરણેતર પણ ચાહે છે, અને તેમ ચાહવાની તેની ફરજ છે. બેહેનો! યાદ રાખજો અને એવાજ નિયમથી પરણજો કે પારકે ઘર તમારે ખાતર કુસંપ થાય નહિ. તેનો ઘટતો ચાહ તેઓ તરફ તેને બતલાવા દેવો અને ન બતલાવે તો તમારી ફરજ છે કે તેને તે શિખવો, તમારી ફરજ છે કે જ્યાં પણ તમારું પગલું પડે ત્યાં શાંતિ અને પ્યાર વધારો? પણ અફસોસની વાત છે કે કેટલેક ઠેકાણે એથી ઉલટું છે? કેટલાક દાખલામાં નવી વહુ આવતાંજ મારામારી ચાલુ રહે છે. એ સઘળાંનું કારણ ઉંચા પ્રકારની નીતિ સ્ત્રીને શિખવવામાં આવતી ન હોવાથી અદેખાઈનું ઝેર તેઓમાં જન્મી પેવસ થાય છે તે છે.

બેહેનો, તમે તમારા ભરથારપર તમારા પ્યારથી કેટલી સત્તા મેળવી શકો છો તે તમને ખબર છે. તમારા સદગુણથી તમે તમારા ભરથારને આ દુનિયામાં બહેસ્તંતો ખ્યાલ આપી શકો; પણ એક સ્ત્રીના દુરગુણો તેને દોજખનો ખ્યાલ પણ ઘણો સારી રીતે આપી શકે એમ આપણું જોઈ ગયા.

ડૉ. ફરેંકલીન, જણાવે છે કે, “મેં એક કારખાનામાં એક માણસને વારંવાર હસ્તે મુખડે ઉમંગથી કામ કરતો અને જેઓ તેની નાથે સંબંધમાં આવે તેઓની સાથે બહુમનસાઈથી અને ખુશ મીઠાઈથી વાત કરતો દોઠો હતો. દહાડો ડાંડો હોય કે નદન ગમગીની બરેલો હોય છતાં તેના ચહેરા પર ઉનાળાના સુરજનાં કિરણની માફક દસવું પ્રકાશી નિકળતું હતું. મેં તેને આવી રીતે તે ખુશનુમા રહે છે તેનો શો બેદ છે તે કહેવા કહ્યું. તેણે જવાબ આપ્યો, ‘ડાક્ટર એમાં કાંઈ બેદ નથી. મારી બાયડી એક ઘણી ડાહી ઓરત છે. અને જ્યારે હું કામપર જઉં છું ત્યારે તેણી ઉત્તેજનને ખાતર માચાળુ બોલો બોલો છે, અને જ્યારે હું ઘર પાછો ફરું છું ત્યારે તેણી હસ્તે મુખડે અને એક ચુમી સાથે મને ભેટ છે. પછી એક ચાહનું કપ તો જરૂર તૈયાર હોય છે, અને આજે આખો દિવસ તેણીએ મને ખુશી કરવા એટલી બધી નાની ચીજો કાઢી છે કે મારા હંયામાંથી માયા વગરનો એક બોલ પણ હું કાઢને કહી શકતોજ નથી.”

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે એક સ્ત્રી પોતાના ભરથારને કેવો ખુશ્ખાલીમાં આપો દિવસ ગરકાવ કરી નાખે છે. સર થોમસ મુર, એક ખરી મહોરદાર કેવી હોવી જોઈએ તે વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છે—“તેણી નસીબનાં ચક્રર સાથે બદલાતી નથી, પણ જેવી અને તેવીજ રહે છે. તેણી સારા વખતમાં ધુગરાઈ જતી નથી તેમજ વળી તંગીમાં તદન બેદીલ થઈ જતી નથી; પણ તેણીને એકજ સરખા ખુશ મીઝાજવાળો, સારાં સ્વભાવવાળો અને મળતાવડા ખવાસવાળો સાથી જોઈએ. તમારા છોકરાંને તેણી પોતાનાં દૂધ સાથે જ્ઞાન આપશે. અને નાનપણથીજ હાલપણ ભરેલી કેળવણી આપશે અને કોઈપણ મંડળીમાં તમે ગયા હશે ત્યાંથી ધર જલદી આવવાની તમને ઇચ્છા થશે. તમે મંડળીની ખુશાલી સાથે ફારેગ થઈ તેણી, જે આટલી બદાલી, આટલી ભણેલી અને આટલી બધી મીઝનસાર છે, તેની ગોદમાં રહેવા તમને ગમશે. જ્યારે તેણી વાંસલી વગ્નડશે અથવા ગીત ગાશે ત્યારે તેણીનો અવાજ તમને એકાંતવાસમાં આનંદ ઉપજાવશે, અને બુબ્બુલથી પણ વધુ મધુર લાગશે. તેણીની સંગતમાં રાત અને દિવસ ખુશીમાં કાઢશો; તેણીની વાતોમાં તમને હંમેશાં નવી નવી ખુબી માલમ પડશે; તેણી તમારાં મગજને હંમેશાં આનંદમાં રાખશે; તેણી તમારા ઉદાસપણાને દુઃખદાયક થતું અટકાવશે.”

દુકમાં સદગુણી મહોરદાર કેવી હોવી જોઈએ તે એનાન (Anon)ની નીચલી કવિતાના સારપરથી સ્પષ્ટ જણાશે:—

“શરીરમાં સફાઈ, અને પોષાક, રીતભાત અને બોલોમાં તેણીનું સદગુણી મગજ દેખાશે. ખુશ મીઝાજ હમેશાં તેણીનો ચહેરો ચલકાવશે, પણ જુસ્સાઓની જરાપણ અસર રહેશે નહિ; કદીપણ ગુસ્સા માથનો અને માયા વગરનો તેણીનો ચહેરો જણાશે નહિ. કદીપણ ગુસ્સા ભરેલો બોલ તેણી બોલશે નહિ. તેણીના હોઠોમાંથી કોઈની બદગોષ્ઠ નિકળશે નહિ, પણ તેમાંથી ફક્ત સમ્યાઈ અને મધુરતાજ માલમ પડશે, તેણીના અબ્યાસ તેણીના સાથીને ખુશ કરવાનો અને વફાદાર રહેવાનોજ હશે. તેણી તેને ધર પાછો આવતો જોવાની રાહ જોશે, અને જ્યારે તે આખા દહાડાનો થાકેલો એક કલાક આનંદમાં ગુજારવા તેને શોધશે, ત્યારે તેણી

હસ્તે મુખડે તેને ભેટવા જશે અને જો કોઈ આગળ ન હશે તો તેને એક ચુમી લેશે.”

એક મહોરદાર પોતાના ભરથારના સુખની સાથી થાય તેમાં કોઈ પણ શક નથી, પણ જ્યારે એક મહોરદાર પોતાનો ભરથાર આકૃતમાં અને કાંઈ પૈસા ટકાની તંગીમાં આવી પડે છે ત્યારે જો ખરા સાથી તરીકે રહે તો તેણીએ મહોરદારની ખરી ફરજ બજાવેલી કહેવાય; પણ દિલ્લગીરીની વાત છે કે આપણે કેટલેક ઘરે જોઈએ છિયે કે જ્યારે એક ભરથાર પાસ પૈસા હતા ત્યારે તેની ખાચડી અતિ વદાલથી રહે છે, પણ કમનસીબે પૈસા જતા રહ્યા પછી રોજ મારામારી કરે છે. તેણી ઝવેરાત અને સારાં કપડાં પહેરવાને માટે પોતાના દુઃખી ભરથારનાં દુઃખમાં ઉમેરો કરે છે. તેણી વારંવાર મેણા મારે છે, અને સાઈ સાઈ ખાવા પીવાનું અને પેહેરવાનું માંગે છે. આવી ખાચડી ખરેખર પોતાના ભરથાર તરફ ખ્યાર મરાવતી નથી, તેણી તો ફક્ત સાઈ સાઈ પેહેરવા ને ખાવાનેજ માટે પરણી હોય એમ લાગે છે. જો તેણી કોઈને સારી રીતે પેહેરેલી ઓઢેલી જોય તો ઘર આવી ફેસતો કાઢેલોજ છે કે “મને પણ એવું અપાવો.” પણ પોતાનો ભરથાર પૈસાની તંગીથી કેમ હેરાન થાય છે તેનો તેણી કાંઈ પણ ખ્યાલ રાખતી નથી. બસ ‘માઈ’ ને ‘માઈ’ એમજ બોલે છે. આવી જીલમગાર ખાચડીને જાણીતા લેખક વોર્શિંગ્ટન ઇરવીંગનું નીચલું લખાણ બહુ ફાયદાકારક થઈ પડશે. તે લખે છે કે, “જ્યારે નસીબ ઉંધું વળી જાય છે અને મુસિબતમાં એક માણસ આવી પડે છે, ત્યારે એક સ્ત્રી તેવું દુઃખ સહન કરવાને અને ઓછું કરવાને પોતાની શક્તિઓ કેમ વાપરે છે તે વિષે વિવેચન કરવાને મને વારંવાર તક મળે છે. જેમ એક વેળા ઓક (Oak)ના ઝાડની આસપાસ વૉટળાય છે, અને તે ઝાડની ઉંચે ચઢી સુરજનાં તડકામાં રહે છે અને જ્યારે તે સખ્ત ઝાડ વિજળીથી ફાટી જાય છે, ત્યારે તે વેળા તેના ફાટેલા ભાગની સાથે વૉટળાયાથી તેઓને સાથેજ રાખે છે, તેમ જગત કૃપાળુ ઇશ્વરે સ્ત્રીઓ કે જેઓ માણસોનો શણગાર છે, અને માણસોથીજ જેઓનું ગુજરાન છે, તેઓપર જ્યારે અચાનક દુઃખ આવી



પડે છે ત્યારે (પેલા વેળાની માફક) તેઓના સ્વભાવના ખડખડા લાગોમાં વીંટળાઈ તેઓના દુઃખથી બુલતાં માથાંને ટેકવી રાખી, તેઓના ટુટી ગયેલાં હૈયાંને બાંધીને રહેવાને ઘણીજ સુંદરતાથી ફરમાવે છે.

“હું મારા દોસ્તને તેની આસપાસ તંદરોસ્ત કુટુંબ હોવાથી તેને ઘણું જાલથી મુખારકબાદી આપતો હતો ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો કે ‘બધરી અને છોકરાં શિવાય બિબ્બુ’ શ્રેષ્ઠ નસીબ હું ઇચ્છી શકતો નથી. તમે તવંગર હાલતમાં હશે ત્યારે તેઓ તમારી તવંગરીમાં ભાગ લેશે અને તેથી ઉલટું હશે તો તેઓ તમને આસાનગી આપશે.’ અને ખરેખર મેં પરણેલાં માણસને પોતાની તંગીમાંથી જલદી મુક્ત થયેલો તપાસ્યો છે; કારણ તેને પોતાનાં વહાલાંઓને તંગ સ્થિતિમાં જોઈ તેને એક જાતની પૈસા મેળવવાની ઉલટ થાય છે, પણ મુખ્ય કરીને તો તેનો સ્વભાવ ધરમાં એકમેકના પ્યારથી શાંત થાય છે અને તેની પોતાની ઈજ્જત ચાલુ રહેછે, જ્યારે તે એમ માને છે કે જોકે સઘળે ઠેકાણે તો અંધારું છે પણ હજી તેનાં પોતાનાં ઘરમાં એક રાજ છે કે જેનો તે રાજ છે, જ્યારે એક કુંવારો માણસ તો અંતે ખુવાર અને આજસુ બને છે, તે વખતે તે પોતાને એકલો અટુલો સમજે છે અને તેનું હૈયું એક ન વપરાસમાં આવે તેવા મહેલની માફક હાવીકારક સ્થિતિમાં રહે છે.

“આવા વિચારો એક વહવાર વાર્તા કે જે મારી નજર સતમુખ બની હતી તેની યાદ આપે છે. મારો જાની દોસ્ત ‘લેસલી’ એક ખુબસુરત અને ભણેલી સ્ત્રી સાથે પરણ્યો, કે જેણીને એક ફેશનેબલ જીંદગીમાં ઉછેરવામાં આવી હતી. તેની પાસે કાંઈ પૈસા હતા નહિ, પણ મારા દોસ્ત પાસે બહુ પૈસા હતા, તેણીને બહુ લાડથી ચાહતો હતો અને તેણીની ઉપર ઘણા પૈસા ખર્ચતો હતો. તેઓને એક બીજાં ઉપર અતિ પ્યાર હતો, પણ કમનસીબે તે પોતાના પૈસા સત્તામાં વાપરતો હતો અને રફતે રફતે તેણે સઘળા પૈસા ગુમાવી દીધા અને તદ્દન તંગીમાં આવી પડ્યો. તેણે થોડો વખત સુધી પોતાની હાલત વિષે કોઈને પણ જણાવ્યું નહિ પણ તે અત્યંત ઉદાસી ચહેરે ફરવા કરતો હતો. તે બહુ દુઃખદાયક જીંદગી ગુજારતો હતો તો પણ પોતાની મહોરદારની આગળ હસતો ચેહેરો

રાખતો હતો. તેને બહુ દુઃખ હતું, પણ તેણી તેને તેના દયકાં અટકાવતો વારંવાર જોતી હતી અને તેનું કાલી મોહરાખુ હસવું તપાસતી હતી. તેણી પોતાના ખુશમીજનથી તેનું દુઃખ વિસરાવવાને ધણી કોશિશ કરતી હતી, પણ તેથી તે વધારે દિલગીર થતો હતો, કારણ તેણીને તે ધણેજ ચાહતો હતો પણ તેણીને ખુશી અને અમન ચમનમાં રાખવા પૈસા તેની પાસે ન હતા. છેલ્લે સરવાળે તે મારી પાસે એક દિવસ આવ્યો અને પોતાનો આખો હેવાલ જાહેર કીધો. જ્યારે તેની વાત આખી સાંજળી ત્યારે મેં તેને પુછ્યું, ‘શું તારી બાયડી આ વાત જાણે છે?’ આ સવાલથી તે એકદમ રડવા લાગ્યો અને કહ્યું, ‘ખોદાને ખાતર મારી મહોરદાર વિષે કાંઈપણ બાલ ના. તેણીને વિષે વિચાર કરતાં હું ગાંડો થઈ જઈ છું.’ મેં જવાબ આપ્યો ‘કાંઈ નહિ. તેણી મોડે વહેલે જાણવા વગર રહેશે નહિ પણ જો તેણી તારી તરફથી જાણશે તો તેણીનું દુઃખ થોડું થશે કારણ આવી બાબત જો કાંઈ પ્યારાં તરફથી સાંભળ્યે તો આપણને ધણું દુઃખ થતું નથી.’

“તેણે જણાવ્યું કે ‘અરે, મારા દોસ્ત! મેં તેણીના ભવિષ્યને કેમ બ્રહ્મ કીધું છે તેનો ખ્યાલ કર. હું જ્યારે તેણીને કહું કે તારો બરથાર તો હવે બીખારી થયો છે અને ‘ફેશન,’ મોજ મજલ અને સારી મડળા છોડી દે અને તેની સાથે તંગીમાં રહેવું પડશે ત્યારે તેણીને કેવું દુઃખ થશે? જ્યારે તેણીને એમ કહેવામાં આવે કે મારા વાંકથીજ મુખી જીદગી કે જેમાં તેણીને સઘળા ચાહતાં હતાં, તેમાંથી આવી સ્થિતિમાં લાવવામાં આવી છે ત્યારે તેણી શું વિચારશે? અરે! તેણી ગરીબાનું કેમ ખમશે? તેણીને તો હંમેશ તવંગરીમાંજ ઉછેરવામાં આવી છે; તેણીને જ્યારે કાંઈ ગણ-કારશે નહિ ત્યારે તેણી તે કેમ ખમશે? તેણીને તો મંડળીમાં એક મુર્તીની માફક પુજતાં હતાં. અરે! તેણીની છાતી ફાટી જશે.’

“મેં તેની દિલગીરીના જુસ્સાને વેહેવા દીધો, કારણ દિલગીરીમાં બોલવાથી દિલમીરી ઓછી થાય છે, પણ જ્યારે તેનો જુસ્સો ઓછો થયો ત્યારે તેને પોતાની મહોરદારને પોતાની હાલતને વિષે વોકેફ કરવાને સમજાવ્યો, પણ તે તો ડોકું ધુણાવા લાગ્યો, મેં તેને કહ્યું ‘તું તેણીથી છુટું

રાખી શકશે જ કેમ ? તેણીને જાણવું જ નોંધ્યે કારણ તારે હવે તારી રહેવાની હજી છત્ર અદલી નાખવી પડશે. તારે હવે નાના ધરમાં રહેવું નોંધ્યે, અને તેવી હાલતમાં પણ તારા જાણી મિત્રો તને હલકા ન ગણશે અને તારી મહોરદારને મેરીની સાથે સુખમાં રહેવાને કાંઈ મહેલની જરૂર નથી કારણ તેણીના પ્યાર સાચો છે.’

“ ને બોલ્યો, ‘તેણીની સાથે ઝુપડામાં પણ રહેવાને ખુશી છું, તેણીની સાથે ગરીબાઈ તો શું પણ માટીમાં પણ રહી શકું—હું રહી શકું—હું રહી શકું’ પણ બોલો તેણીને સુખી રાખે !’

“ પણ મેં તેનો હાથ વ્હાંલ્યો! ઝાલી કહ્યું ‘મારા દોસ્ત, મને માન ! જે મને માન ! તારી મહોરદાર તારી તરફ જેવી હતી તેવીજ રહેશે. હલકી વધારે પ્યારથી રહેશે કારણ તેણીને પોતાનો ખરો પ્યાર ખતાવવાને આજ તક છે. દરેક સદ્ગુણી મહોરદારમાં એક મીનોદ આતશનું એક કીરણ રહે છે કે જે સુખી અને તવંગરીની રોશનીમાં ઝાંખુ થઈ જાય છે, પણ મુસીબત અને તંગીના અંધારામાં તે પ્રકાશી નિકળે છે અને લલુકદાર બને છે. કોઈ પણ માણસ પોતાની સ્ત્રીનો પ્યાર કેવો છે તે જાણતો નથી, કોઈ પણ માણસ પોતાની મહોરદાર એ યાદગાર ફિરેસ્તો છે તે જાણતો નથી, જ્યાં લગ તેણી પોતા સાથે આ દુનિયાની મુસીબતમાંથી પસાર થતી નથી, ત્ય લગણ.’ આ મારા જવાબથી તેની કલ્પના શકિત ઉસ્કેરાયલી મેં નોંધ મેં તેને ફરીથી પોતાનું દુઃખ પોતાની મહોરદાર આગળ સંપ્રત્તું કરી દેવાને કહ્યું પણ તેના પરિણામને વારને હું ચોંતામાં રહ્યો જ્યારે તેણીએ આખી જીંદગી મોજમઝામાં કાઢેલી જાણી, આવી મુસીબત ધીરજથી ખમી શકશે એમ ચોકસપણે કહી શકશે ? પણ આખરે તેણે પોતાનું હાલતથી પોતાની પરણેતરને વાકફ કીધી.

“ મેં તેને પુછ્યું, ‘તેણીએ કેવી લાગણી દેખાડી ?’ જેન જવાબમાં તે બોલ્યો કે ‘એક ફિરેસ્તાની માફક એ વાતથી તેણીના મન જને શાંતિ મળી હોય એમ લાગ્યું. તેણીએ મારાં ગળાંની આસપાસ હાથ નાખી પુછ્યું કે ‘ફક્ત આજ કારણને લીધે તું ઉદાસ ફરતે

હતો કે ?' તેણીએ આપણી જીંદગી ફેરવાઈ જશે એવો કાંઈ ખ્યાલ ન કર્યો. તેણીને ગરીબાઈને વિષે કાંઈપણ અનુભવ નહિ, ફક્ત કવિતામાંજ તેણીએ એ વિષે વાચ્યું હતું, અને ત્યાં પ્યાર સાથે સરખાવ્યું હતું. પણ, જ્યારે આપણને ગરીબાઈની ચીંતા, જરૂર જોગી નજીવી ચિંતે મળે નહિ, અને હાણપત્નીનો જ્યારે જાતી અનુભવ મળે ત્યારેજ ખરી તપાસ થાય. 'મેં કહ્યું', 'તેણીને જણાવાનું સખ્તમાં સખ્ત કામ હતું' તે પાર પડ્યું, હવે જેમ અને તેમ જત્નથી બધું જાહેર કરશે તેમ બહુ સાડું. જો કે તેમ જાહેર કરવું તને હલકું લાગશે પણ તે તો એકલુંજ દુઃખ થશે અને જલદીથી ખલાસ પણ થઈ જશે, જ્યારે, જો જાહેર ન કરશે તો તે ભરમ જણાઈ જાય કરી વારંવાર દરેક કલાક ધાસ્તીમાં ગુજારશે. ગરીબાઈ એક નાચાર માણસને બધું દુઃખ દેતી નથી પણ તેમ નથી એવા દોંગથી દુઃખ થાય છે.—એક મગરૂર માણસ અને તેના ખાલી ગળવાં સાથે રકજીક થાય ? થાલી દેખાવ ન રાખવો અને સર્વ ચીંતાનો જલદી છોડો આવશે. ગરીબાઈ દેખાડવાની બહાદુરી રાખો અને સખ્તમાં સખ્ત હુમલાને તોડી નાખશે.' આ બાબતપર લેસલી મારી સાથે મળતો થયો. તેનામાં ખ્યાલી મગરૂરી હતી નહિ તેમજ તેની મહોરદાર પોતાનાં ફરી ગયલાં નસીબમાં રહેવાને ખુશી દેખાડી. થોડા દિવસ પછી તેણે મારી મુલાકાત કાઢી અને ઘરબાર, સામાન, સઘળું વેચી નાખ્યું તે વિષે મને કહ્યું. તેણે એક નાહાનું રહેઠાણ લીધું અને તેમાં જીજ સામાન રાખ્યો; બાકી બધી ચીજો વેચી નાખી પણ પોતાની મહોરદારની એક સારંગી રાખી હતી કારણ તેણે કહ્યું કે એથી તેઓના પ્યારની વૃદ્ધિ થઈ હતી, કારણ તેઓનો સર્વથી સરસમાં સરસ અને પેહેલ્યો પ્યાર કરતી વખતનો વખત ગયો તેમાં તેણીની સારંગી તરફ અદેલીને ન તેણીના કામળ અવાજ સાંભળતો હતો તે વખત હતો.

“હવે તે પોતાનું ઝુંપડું કે જેમાં તેની મહોરદાર આખો દિવસ સામાન ગોઠવાવતી તે બધી રસ્તો લીધો. હું પણ તેઓના કુટુંબના હોવાનું તરફ કાળજી દેખાડતો હોવાથી, અને તે સુંદર સાંજનો વખત હોવાથી, તેની સાથે જવા નિકળ્યો. રસ્તામાં જતાં મારો દોસ્ત બધા

ગમગીન વિચારમાં ચાલતો હતો અને આખરે અફસોસથી બોલી ઉઠ્યો 'ગરીબ બીચારી મેરી !' મેં પુછ્યું, 'કેમ તેણીને શું છે ? કાંઈ તેણીને થયું છે ?' તેણે આતુર નજરે જવાબ દીધો 'શું તેણીને કાંઈ થયું નથી ? આવી તાંગ હાલતમાં આવી પડી તેણીને આ ઝુપડામાં સીકડાઈ રહેતું પડે છે અને ત્યાં એક ચાકરની માફક કામ કરવું પડે છે !' મેં પુછ્યું કે 'શું ત્યારે તેણી આ ફેરફારથી દુઃખી છે ?' તો તેણે જવાબ દીધો કે 'દુઃખી ? અરે તેણીની મધુરતા અને ખુશમીઝાજી સિવાય બીજું કાંઈ પણ માલમ પડતું નથી. ખરેખર, અગાઉના કરતાં હમણાં તેણી વધારે ખુશી દેખાય છે, તેણી મારા માટે પ્યાર, વહાલ અને આસાનગી છે.' હું બોલ્યો, 'વખાણવાલાયક છે.કરી ! મારા દોસ્ત, તું પોતાને ગરીબ ધારે છે ? હમણાંનાં જેવો પૈસાદાર તું કદી ન હતો. તું તારી મહોરદારમાં તેણીની ઈષ્ટાઈના અખુટ ખમ્મના વિષે અગાઉ કદી પણ જાણતો ન હતો.' તેણે જવાબ દીધો 'અરે ! મારા રશીક, જો તે ઝુપડીમાં પહેલી મુલાકાત સારી રીતે પાર પડે તો મને શાંત થાય. તેણીએ આખો દિવસ કંગાળ સામાનને ગોડવાયામાં કાઢ્યો છે.' અમે બન્નેજણ આવા આવા વિચાર કરતા ચુપકીદીમાં આગળ ચાલ્યા અને આખરે ઝુપડાં આગળ આવી લાગ્યા. તે તે ઝુપડાંની આસપાસ ઝાડ પાન હતાં, અને એક ગાંમડાંમાં હોય તેમ તે સુંદર લાગતું હતું. જેવા અમે તેની નજદીક એક નાના દરવાજા આગળ આવ્યા એટલે ગાયનનો સાદ અમે સાંભળ્યો. લેસલીએ 'મારો હાથ પકડ્યો અને અમે સાંભળવાને ઉભા રહ્યા. એ સાદ મેરીનો હતો. તેણી પોતાના ભરથાર (લેસલી) ને જ રાગણી બહુ પસંદ હતી તે ગાતી અને વળગતી હતી.

"મને લેસલીનો હાથ મારા હાથમાં ધુજતો લાગે. તે જરા આગળ ચાલ્યો. તેના પગલાંએ તે જગાપર અવાજ કરીધો. એક ખુબસુરત ચહેરો બારીમાંથી બેઠ પાછો ગુમ થઈ ગયો—મેરી ખુશીથી મળવા બહાર આવી. તેણી ગામડાંના સુંદર સફેદ પોષાકમાં હતી. તેણીના બાલમાં થોડાંક ફુલો ખોસેલાં હતાં, તેણીના માલોપર લાલી હતી અને આખો ચહેરો હરખથી પ્રકાશતો હતો. મેં તેણીનો ચહેરો આવો ખુબસુરત કદીપણ જોયો નહિ.

“તેણી તેને કહેવા લાગી ‘મારા વાહલા જ્યોર્જ, તમે આવ્યા તેથી હું બહુ ખુશી થઈ છું, હું તમારીજ રાહ જોતી બેઠી હતી, અને તમને મળવા આ ગલીથી તે પેલી ગલીમાં દોડતી હતી. આપણા ઝુંપડાંની પછવાડેની જગાપર મેં તમારે વાસ્તે ટેબલ બિછાવી છે, અને તમારે વાસ્તે બહુ સ્વાદીષ્ટ સૉમેરી એકઠાં કીધાં છે, કારણ હું જાણું છું કે તમને તેપર બહુ શોક છે. મારી પાસે એવી સુંદર મલાહી છે, અને દરેક ચિજ એવી મીઠી અને સુંદર છે.’ એમ કહી તેણીએ પોતાના ભરથારનો હાથ પોતાની બગલમાં લીધો અને હસ્તે ચહેરે તેની તરફ જોઈ બોલી, ‘આપણે જ્યાં બહુ સુખ રહીશું.’”

“ગરિબ લેસલીનું હૈયું ભરાઈ આવ્યું. તેણીને પોતાની છાતી આગળ પકડી, પોતાના હાથ તેણીની આસપાસ નાખ્યા અને એક પછી એક ચુમી લેવા લાગ્યો. તે બોલી શક્યો નહિ પણ તેની આંખોમાંથી આંસુ વહેવા લાગ્યાં અને મને કહેવા લાગ્યો, જોકે આખી જીંદગી તવંગરીમાં સુખી કાઢી છે, પણ આવા આનંદ ઉપજાવે તેવી રીતનો મને આખી જીંદગીમાં અનુભવ મળ્યો ન હતો.”

આ ખરી અનેલી વાર્તાપરથી એક સ્ત્રીએ પોતાનો ખરો પ્યાર સુખમાં કે દુઃખમાં કેવી રીતે જાળવી રાખવો, અને દુઃખની વખતે તાનાં મારી દુઃખપર ડામ દેવાને બદલે, પોતાના ભરથારનું મન કેમ રીઝવવું તેનું સુંદર ચિત્ર આપણે ઉપલી મેરીમાં જોઈ ગયા છીએ. હવે આપણે કેટલીક વખતે એક મહોરદાર ખોટું ડહાપણ વાપરવાથી વારંવાર ધરમાં કંકાસ ઉત્પન્ન કરે છે તેપર વિચાર કર્યો. ધણી વખતે એક સ્ત્રી પોતાના ભરથારને ફિરેસ્તા જેવોજ જેવા માંગે છે. તેણીએ જાણવું જોઈએ કે માણસ જાતમાં અને ફિરેસ્તામાં ધણો ફરક છે. કોઈ બી માણસ આ દુનિયામાં ખોડખાપણ વગરનું છેજ નહિ, તેથી પોતાના ભરથારમાં કાંઈ ખોડખાપણ હોય તો જાણવું કે દરેક માણસમાં ખોડખાપણ હોય છે તેમજ તેનામાં પણ છે અને તેથી તે ચલાવી લેવી. વારંવાર દરેક નાની ચીજપર ધ્યાન આપવું નહિ, કારણ કે પરણેલી જીંદગીમાં કાંઈક લઈ ચલાવાના અને નાખતી કરવાના સ્વભાવની ધણી જરૂર છે. તેમ કાર્યાથીજ

તમારો પ્યાર એકમેકપર રહેશે. એક કવિ કહે છે તેમ “સર્વથી ડહાપણુ-વાળું અને સુખી જોડું તે એ કે દરરોજ સાથે રહી કેટલીક ચીજની નાખતી કરે અને કેટલીક બાબતોમાં એકમેકને માફી બક્ષે.” જ્યારે તમારા ભરથારમાં કાંઈ ખોડખાપણુ જુઓ ત્યારે મીઝાજ ખોઈ દઈ તેને ઠપકો આપવા કરતાં હુશ્યારી અને ચપલતા વાપરી સંભાળથી તે ખોડનું તારણ કરજો. તેને એકદમ ઠપકો આપવા ના જતાં, પણ એવાજ ખોડ ખાપણુવાળા માણસની તમારા ભરથાર આગળ વાત કરજો અને તે વિષે તેવાજ માણસોને જાણે ઠપકો આપતાં હોય તેમ બતાવજો એથી તમારો ભરથાર તરત સમજી જશે અને ગુસ્સે થયા વગર પોતાની ભુલ સુધારશે. આવું ડહાપણુ અને હુશ્યારી વારંવાર એક પરણેલાં જોડાને પોતાનો પ્યાર કાયમ રાખવાને વાપરવી જોઈએ છે.

જ્યારે તમારો ભરથાર ગુસ્સે થયો હોય તે વખતે જરા પણ નામે બોલવું નહિ પણ ચુપકીદી અપત્યાર કરવી. એટલુંજ નહિ પણ તમેએ મિઠ્ઠા અવાજ અને માયાળુ પ્યારથી ભરેલા બોલો બોલી, તેનો ગુસ્સો નસાડી મુકી, ખુશમીજગમાં લાવવાની કોશિશ કરવી, એ એક સાચી મોહારદારની પેઠેલી ફરજ છે. જ્યારે તમારો ભરથાર સાંજે ચાકરી પરથી થાકેલો આવે ત્યારે ધરબાર અથવા કુચલાની જરાપણુ વાત કરતાં ના, પણ દરને ચહેરે તેને સઘળી સગવડ કરી આપી, તેની થાક જલદી ઉતરી જાય તેમ તેને શાંતિ આપજો. ઘણો બકબકારો તે વખતે કરવો નહિ, પણ જ્યારે ધરમાં આવે ત્યારે તેને સુખ અને શાંતિ મળે અને તમારો ભરથાર જાણીતા ઐડમંડ બકની મિસાલ બોલે કે “હું જે પહે મારા ધરમાં દાખલ થાઉં છું” કે સઘળી ચીંતા દુર થાય છે.” એવી રીતે વર્તવું. એક મોહારદારે પોતાના ભરથારની ખજુખોદ ધણી કર્યા કરવી નહિ; તે શું કરે છે, તે ક્યાં જાય છે, પૈસા ક્યાં વાપરે છે, એ સઘળાની ખજુખોદ ક્યાંથી કુસંપ પેદા થશે. અને એકમેક તરફના પ્યાર ઉઠી જશે. પણ એવી ખજુખોદ કર્યા વગર તમે તેની ઉપર તમારો પ્યાર અને વફાદારી રાખવાથી તમને તેનો તેવોજ બદલો મળ્યા વગર રહેશે નહિ. જો તમારા ભરથારની ગુંજાસ ન હોય તો વારંવાર કપડાં અને ધરેણાં માટે તેને

કરજમાં ઉતારતાં ના. ખરી મહોરદાર ઉંચા ઉંચા કપડાં અને ધરેણીને બદલે પોતાના ભરથાર તરફથી એક સાચ્યા પ્યારની આશા રાખે છે. આવી મહોરદાર બાળને સારાં પહેરેલાંને જોઈ બળતી નથી—બાળને મહેલ જોઈ પોતાની ઝુંપડી તોડી પાડતી નથી—પણ એમજ સમજે છે કે કરકસર કર્યાથી, ઉંચા ઉંચા કપડાં અને ધરેણીમાં પૈસા રોક્યા ન કરતાં, જો તે પૈસો ધરતી સફાઈ સુધડાઈ રાખવામાં, અને પોતાના ભરથાર અને છોકરાંની તનદરોરની સચવાય તેવી ચીજમાં વાપર્યાથી અને દુઃખને વખતે છુટથી વાપરવામાં તેણી વધુ ખુશી થશે અને કોઈના કલ્યાણની દરકાર મુદ્દલ રાખશે નહિ પણ પોતાનાં બાલકોને સુખી જોઈ પોતાને સુખી સમજશે. જો તમારા ભરથારને ફિરેસ્તા જેવો જેવા ચાલતાં હોય તો તમે પણ ફિરેસ્તાઈ સદગુણો, શાંતિ, સાચ્યા પ્યાર, માયાળુ દિલ, વફાદારી, ખુશીબાજી, માયા ભરેલા બોલો, અને તેનું સુખ તે તમારું સુખ એવા સદગુણો અપત્યાર કરો તો જરૂર તમે તમારા ભરથારને ફિરેસ્તા જેવોજ બનાવશો: પણ એથી ઉત્તરું, જે શ્રી એક મહોરદાર તરીકેની કરજ અદા કરશે નહિ અને આખો વખત મારામારીમાં દાદશે તે અત્યંતજ તેના ભરથારને તેથી ઉત્તરોજ જોશે. જે કમનસીબ માણસની બાયડી ખરાબ, તેને મનથી આ દુનિયા દોળખ છે. તેને પોતાના ધરમાં રહેવા ગમે નહિ અને જ્યારે ધરમાં આવે કે તેની બાયડી તેની સાથે મારામારી કરે, ધરના અર્થને માટે મારામારી, કપડાં ધરેણીને માટે મારામારી, બચ્ચાંનું જો કામ કરવું પડે તો તે વિષે મારામારી, કાંઈને સારી રીતે પેદરેલી ઓઢેલી જોઈ તે શ્રી તેવાંજ કપડાં માગે, નહિ તો વળી ગાળ ગજોય, ધરમાં ભરથાર થાકેલો આવે એટલે તેને શાંતી આપ્યા અગાઉ ફલાણું એમ બોલ્યું, ફલાણુએ એમ કીધું, ધરમાં અર્થ જોઈએ છે, આવી રીતની વાત કરી તેને ચીરડાઉ બનાવી નાખે છે. પેલો કંટાળેલો માણસ કલબમાં લાંબો વખત રહી ધર આવવાને કુદરતી રીતે ગમે નહિ, પોતાનો ગમ વિસરાવા કેટલી વખત દાડ પીયે, ધર ગમે નહિ તેથી બહારજ રખડવા બટકવાની જીંદગી ગુજારે, રાતના ખરાબ માર્ગે બટકે, જીજાર રમવા શિખે, અને ખરાબ દરદોથી પીડાય, ચાકરી બંધો



અરાબર કરવા ગમે નહિ અને કેટલીક વખતે ચાકરીપરથી અતરફ કરવામાં આવે, કારણ તેનેથી ચોકસ મગજ રાખી કામ કરવા ગમેજ નહિ, તેનું બેભુનું ચકલમ થાય, આખો વખત ઐરીના ઠપકાથી દેવાના જેવો થઈ જાય અને પછી છેલ્લા ઉપાય તરીકે આપઘાત કરે; આ અધાનું કારણ તેની ખાયડી છે. તેની ખાયડી જો ચાહે તો તેને એક સદગુણી પુરૂષ બનાવે પણ તેણીના અરાખ સ્વભાવને લીધે તેને એક સેતાન જેવો બનાવી દે છે. કેટલીક વખતે આપણે એક સ્ત્રીને અબડતાં સાંભળ્યે ડિયે કે તેના ભરથાર બુઝ્યો છે, બુલમ કરે છે, વિગેરે. જો કે કેટલીક વખતે બુલમ-ગાર મરદો પોતાની વફાદાર નિર્દોષ મહોરદારપર બુલમ કરે છે, પણ ઘણું દરજ્જે સ્ત્રીઓના બુલમથી, એક મરદ અગડી જાય છે, અને તે સ્ત્રીનોજ વાંક છે. જો કામ સ્ત્રી પોતાના ભરથારનું સુખ દુઃખ તે પોતાનું સમજે, માયા, દયા, વદાલ અને મીઠાસથી રહે તો અચ્ચીતજ તેણીનો ભરથાર પણ તેમ વર્તે, પણ એક મહોરદારમાં આવા સદગુણો ન હોવાથી પોતાના ભરથારને બુડો બનાવે છે.

હવે આપણે કેમ પરણવું, અને પરણેલી જીંદગી સુખી કેમ ગુજરવી તે વિષે ટુંકમાં પાછું જોઈ જઈએ:—

( ૧ ) એક સ્ત્રીએ એક મરદ ઉપર પ્યાર બાંધવા અગાઉ તે ઘરનું ગુજરાન કરી શકશે કે નહિ, તે સદગુણી છે કે નહિ, તેનું મગજ કેળવાયલું છે કે નહિ, તે પોષાકમાં બહુ ખરચાણુ છે કે નહિ, તેના સ્વભાવ અને આચાર વિચાર તેણીની સાથે મળશે કે નહિ તે જાણવું જોઈએ.

( ૨ ) પ્યારથી પરણ્યાથી તેણીની જીંદગી સુખી થશે તે વિચારવું જોઈએ.

( ૩ ) ખરા પ્યાર અને હવસનો તફાવત જોવો જોઈએ.

( ૪ ) અદરાયા પછી એક વર્ષમાં પરણવું જોઈએ.

( ૫ ) પરણવાની ઉંમર એક સ્ત્રીની વાસથી પચીસ વર્ષ હોવાં જોઈએ, તેની અગાઉ પરણવું નહિ જોઈએ.

( ૬ ) પરણ્યા અગાઉ ધરખાર, તંદરોરતી, સુધઝાઈ, સફાઈ, અચ્ચાંની માવજન, સીક માણસની માવજત વિષેનું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ.

(૭) “Marry in haste and repent at leisure” એક કવિ કહે છે તેમ ‘ઉતાવળે પરણીશો તો ફરસુદને વખતે પસ્તાશો’ એ ખુબ ધ્યાનથી યાદ રાખવું જોઈએ.

(૮) તમારા પ્યારની શરૂઆતમાં જે સુખી દિવસો ગુજ્યાં હોય, અને જે પ્યાર ચાલુ રાખવાને ખાતર જે સદગુણી વિચારો કાઢા હોય અને વચન આપ્યાં હોય તે વિસારવાં નહિ જોઈએ.

(૯) મરદ અથવા ઝોરતે પછા પછી આપમતલખીપણું છોડી પોતાના વહાલાના સુખમાંજ પોતાનું સુખ માની લેવું જોઈએ.

(૧૦) એક બીજાં તરફ બેદરકારી વાપરવી નહિ. પ્યારનો બદલો પ્યારથીજ વળાવો જોઈએ.

(૧૧) પ્યારને ખાતર પોતાનાં સુખનો ભોગ આપવાનો દરરોજ ધરાદો રાખવો જોઈએ.

(૧૨) જે ચીજમાં વિચાર ભુદા પડતા હોય અથવા જે ચીજ એક બીજાને ગમતી ન હોય તે કરવી નહિ જોઈએ.

(૧૩) ગુસ્સે થવાનું કારણ મળતાં સ્ત્રીએ શાંત અને માયાળુ બોલોથી ગુસ્સો નસાડવો પણ અને જણે કદીપણુ ગુસ્સે સાથે થવું નહિ જોઈએ.

(૧૪) ભરથારની ખણખોદ કરવી નહિ જોઈએ.

(૧૫) ભરથાર આશીસથી થાકેલાં આવે ત્યારે ઘરખાર, ખરચ ખુટણુ અને એવા કુચલાની વાત કરવી નહિ પણ થાક ઉતારવા અને શાંતિ આપવાને યતન કરવી જોઈએ.

(૧૬) ભરથારની મરજી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

(૧૭) એક ભુલ થઇ હોય તો ઘડી ઘડી તાનો મારવો નહિ જોઈએ.

(૧૮) જે ખાતરી ચાલ કે વાંક પડ્યો છે તો તે વાંક પ્યારના શબ્દોથીજ કાઢવો જોઈએ.

(૧૯) માણસ ભુલને પાત્ર હોવાથી એકમેકની ભુલ ચલાવી લેવી જોઈએ.

(૨૦) ફરસુદને વખતે સગાં વહાલાંની બદગોષ્ટ કરવી નહિ જોઈએ.

(૨૧) એકલા હોય કે બિજા કોઇ સાથે હોય પણ કોઇ પણ વખતે એક બિજા સાથે તોછણથી વાત કરવી નહિ જોઈએ.

(૨૨) પૈસાની તંગી હોય તે વખતે કપડાં અને ઘરેણાંની માગણી કરવી નહિ જોઇયે.

(૨૩) એક બીજાની લાગણી દુઃખવવાને ખાતર ટીકા કરવી નહિ જોઇયે કારણ કે તેમાં નિયપણ છે.

(૨૪) “પરમેશ્વર લગ્ન નકકી કરે છે એ વાત કદી ભુલવી નહિ, અને તેની મરજી અને દુવાથીજ લગ્ન કેવાં નિવડશે તે નકકી થાય છે તે યાદ રાખવું. તમારાં લગ્ન દુઃખી નિવડશે તો ઉપલા વિચારથી તમને શાંત મળશે.”

(૨૫) શું થશે તેનો જાઓ ખગાપો કરવો નહિ પણ હાલ શું છે તે ઉપર શુકરશુભરી કરી સૌથી સરસ માર્ગ લેવો જોઇયે.

(૨૬) સેહેલથી ગુજરાન થઇ શકે એટલાજ છોકરાં હોવાં જોઇયે.

### ધર ધણિયાણી.

ધર ધણિયાણી તરીકે એક સ્ત્રીની ફરજ છે જે તેણીએ ધર કરકસરથી અને શાંતિથી ચલાવવું. તેણી ધરની એક રાણી જેવી છે. અને છોકરાં ખચ્ચાં ચાકર નફરપર તેણીએ રાજ ચલાવવાનું છે. તેણીની પેહેલી ફરજ તો ધરને કરકસરથી ચલાવવાની છે, પણ કરકસર અને કંજુસાઈમાં અંતર છે: જ્યાં એક રૂપિયો ખરચવાનો હોય ત્યાં જો કદીપણ ખરચવા નહિ તેને કરકસર કહે છે, પણ જ્યાં એક રૂપિયો વાપરવાની જરૂર હોય ત્યાં અરધો રૂપિયો વાપરે તો તે કંજુસાઈ કહેવામાં: કરકસર એક જાતનો સફ-ગુણ છે, પણ કંજુસાઈ પાપ છે એવી કંજુસાઈ કરતાં બીજા ખાડામાં એવું તો ઉતરવું પડે કે પછી મર્યાદાને લીધે ખર્ચપર ખર્ચ થયા કરે, તેથી કંજુસાઈ વગરની પણ ચોખ્ખ કરકસર કરવી. પૈસો વાપરો ત્યારે એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે તે મેળવવાને તમારા ભર્યારને કેટલી મહેનત પડી હશે—કેટલો પરસેવો ઉતારવો પડ્યો હશે, તેથી તમારી ફરજ છે કે આવી મહેનતથી મેળવેલો પૈસો તમારા અણુવટતા શણગારો અને ન જોઇયે તેવા ખર્ચથી ખંચાવવો જોઇયે, જે ખંચાવેલા પૈસા તંગીની વખત અને દુઃખની વખત વાપરવામાં આવે. દર મહિને થોડા રૂપિયા તંગી

અને દુઃખની વખતે વાપરવાને માટે એકઠા કરવાજ નોંધયે, જેથી દુઃખને સમયે ખીજા પાસે માંગવા અને ખીજાના ઉપકારમાં જવાને બદલે, અને કરજના બોજથી હેઠે કચડાવાના કરતાં, તમે પોતે સ્વતંત્રપણે તમારા પૈસા વાપરો. એક ઘર ધણ્યાણીની પેહેલી ફરજ ઉપર દરશાવ્યા પ્રમાણે કરકસર કરવાની, અને પાછળા વખતના વિચાર કરી સંધરવાની નોંધયે.

ઘર સાકસુર રાખવું અને ફરનીચરની સંભાળથી સફાઈ રાખવાની શ્રીની ફરજ છે.

ઘરમાં સફાઈ દવા પાણી અને ઉગ્નસ સારી રીતે સંભાળથી ઘરમાં રહેનારને આનંદ ઉપજવા સથે તંદરેસ્તી રહેશે.

ઘરમાં સફાઈ રાખવાથી દવા સ્વચ્છ રહેશે, ઝેરી જીવડાંના ઉત્પન્ન થતા અટકશે અને તેથી થતાં દુઃખો પણ અટકશે; આપણે જાણ્યે છીએ કે લગભગ દરેક ખીમારી જીવજંતુઓથી થાય છે અને તે જીવજંતુ ગળીચીમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. પિવાનું પાણી જો બરાબર ઉકાળ્યું ન હોય તો તેથી મરડો અને કોલેરા થઈ આવવાનો સંભવ રહે છે. સ્વચ્છ દવા આપણી તંદરેસ્તીને વધારે છે, તેથીજ લોકો બહારગામની સ્વચ્છ દવાથી તંદરેસ્ત બનીને આવે છે, તેથી ઘરમાં દવા જવા આવવાના માર્ગો જેમ અને તેમ ઘણા રાખવા. મુખ્ય કરી રાતના સુતી વખતે દવા જેમ અને તેમ આવવા દેવી, પણ એટલી સંભાળ રાખવી કે દવા તમારાં દિલ પર આવે નહિ. બારીથી છેટે ખીજાનું રાખવું અને આખો ઝોરડો દવાથી બરાબ જાય તેમ કરવું. એક ઘર ધણ્યાણીએ સફાઈ, સુધધાઈ, દવા, પાણી તેમજ બરચીખાનાની સંભાળ રાખવી નોંધયે, જો ન રાખે તો પોતાની ફરજ બજાવેલી કહેવાય નહિ. આકર નદરપર પણ સંભાળ રાખવી નોંધયે. કેટલીક શેઠાણીઓ આકર નદરપર જીલમ ગુમરે છે, તેઓને જરા ધુરસદ નથી આપતી, આખો દિવસ વહિતર કરાવે છે, તેવી સ્ત્રીઓએ બાળવું નોંધયે કે જેમ પોતાને ફરસુદની જરૂર છે તેમ આકરોને પણ નોંધ્યે જેમ પોતે થાકી જાય તેમ આકરો પણ થાકે છે, અને જો થાક ઉતારવાની તક આપી ન હોય તો બરાબર કામ થવું મુશ્કેલ છે, તેથી એક

શેઠાણીની ફરજ છે કે ચાકરોની તંદરોસ્તી સંભાળવી. તેઓને એકદમ ચાકવી નાખવા નહિ, વળી તેઓને જુએ મારવા નહિ પણ પુરતો ખોરાક આપવો. જો તમે ચાકરના ઉપર જીલમ ન ચુનગશો પણ માયા દયાથી હકુમત કરશો, તો ચાકરો પણ તમને જીમ નહીં પડાવતાં તેઓ વફાદારીથી રહેશે. એક ધર ધણિયાણીની મુખ્ય ફરજને ટુંકમાં નીચે પ્રમાણે છે:—

- (૧) કરકસરથી ધર ચલાવવું.
- (૨) જેટલું નાણું સંઘરાય એટલું પાછળા વખતનો વિચાર કરી સંઘરવું.
- (૩) સફાઈ સુઘડાઈ રાખવી.
- (૪) દવા, પાણી અને આવરચીખાનાની દેખરેખ રાખવી.
- (૫) ધનની શોખા અને એટલી સાચવવી અને ફરનીચર દરેક રાખવું.
- (૬) ઘરમાં શાંતિથી હકુમત ચલાવવી, કાષ્ટને પણ ગાળ ગંભીર દેવી નહિ.
- (૭) તંદરોસ્તીના કાનુનો સાચવવાને દરેક ભોગો આપવા.
- (૮) સ્વચ્છ ખોરાક આપવાની ચોકાસી રાખવી.
- (૯) ચાકર નકરની તરફ માયા અને અને દયાથી વર્તવું.
- (૧૦) ઘરમાં એવા નિયમ અને શાંતિ રાખવી કે જ્યારેનું માણસ મળવા આવે તો તેને ઘરમાં અછડતી નજર ફેકતાં વાર, ધર ધણિયાણીની જુદી અને કુતેલના વખાણ કયો વગર ચાલે નહિ. અને તેણીની રીતભાત, શાંતિ અને ઉમદા પરાણાગતથી ખુશ થઈ જઈ, પોતે મરદ છતાં સ્ત્રીની વખાણમાં એક ઈંગ્રેજ ક્વીની સાથે પોતાનો પ્રમાણીક અવાજ આમેજ કરી બોલે કે

“Disguise our bondage as we will

’Tis woman, woman rules us still”

“આપણું (મરદોનું) પરતંત્રપણું છુપાવવાની ગમે તેટલી કોશિશ કર્યે તે છતાં સ્ત્રીજ દંમેશાં આપણી ઉપર રજ્ય ચલાવે છે.”

## પ્રકરણ ૪ થું.

## હુમેલવાળી શ્રીને જ્ઞાન.

*So dear to heaven is saintly chastity,  
That when a soul is found sincerely so,  
A thousand ieveried angels lackey her.*

MILTON.

ફિરેસ્તાદ પતિવ્રતાપણું કુદરતને એટલું તો વહાલું છે કે જ્યારે એવો આત્મા ખરેખરો માલુમ પડે છે, ત્યારે હજારો ફિરેસ્તાઓ સુંદર પોષાકમાં સજ થઈ તેની ખીદમતમાં હાજર રહે છે.

મીસરન.

## પરણેલી છંદગીમાં રાખવી જોઈતી પવિત્રાર્થ.

અનેક દાખલાઓમાં આપણે જોઈએ છીએ કે કેટલાંક મરદ અથવા ઓરત પરણ્યા પછી પોતાની તંદરોસ્તીનો નાશ કરે છે અને અતિ નાખળાઈથી પિડાયે છે, એનું પહેલું કારણ તો પરણવાનો મુળ હેતુ ન સમજવાનું છે. તેઓ પરણ્યા એટલે એક ખીજ તરફ ખરો પ્યાર દેખાડવા અને નીતિમાન છંદગી ગુમરવાને બદલે, હવસથી ઉત્પન્ન થતી ઇદ્રિયગ્નનામાં એકદમ ગરકાવ થઈ જાય છે, અને એક સદ્ગુણી આદમીએ જેમ રહેલું જોઈએ તેમ રહેવાને બદલે, માનવીને ન છાજતાં જનવરી હવસો પોતામાં ઉત્પન્ન કરે છે, જે હવસથી પરણવાનું પરિણામ છે. એકમેક તરફનો સાચો પ્યાર કદી પણ પરણેલી છંદગીમાં જનવરી હવસ ઉત્પન્ન કરતો નથી, પણ અદ-રાયા પછી જેમ અદગ અંદાજથી અને એકખીજ તરફ ખરો પ્યારથી ઉત્પન્ન થતી ફરજ અદા કરવામાં પોતાનો ખરો પ્યાર અને સુખ સમજે છે તેમ પરણ્યા પછી પણ કરે છે. તેથીજ એક શ્રીને પરણ્યા અગાઉ પોતાનો ભરથાર તેને પ્યારથી ચાહે છે કે હવસથી ચાહે છે તેનું અવલોકન કરવાની જરૂર છે. જો તેમ ન થાય તો પરણેલી છંદગી છતાં એક વેસ્યા સ્ત્રીની માફક પોતાના ભરથારના હવસથી તેણીનો એક મહોરદાર તરીકેનો મોભો અને તંદરોસ્તીનો નાશ થશે એટલુંજ નહિ પણ તેણીના ફરજદો માદાં અને હવસી ઉત્પન્ન થશે. પરણ્યા એટલે કાંઈ, સ્ત્રીઓ, તમે

તમારા ભરથારને તમારું શરીર અને આત્મા વેચ્યો એમ કહેવાય નહિ, પણ ખરા પ્યારથી ઉત્પન્ન થતી ફરજ બળવવામાં અને તંદરોસ્ત અને સદ્ગુણી ફરજદો ઉત્પન્ન કરવામાં પરણેલી જીંદગીનું સુખ સમજવું. જે એક સ્ત્રી પોતાના ભરથારને તેના ફક્ત હવસ તૃપ્ત કરવાને પોતાનું શરીર જેમ ગમે તેમ વાપરવા આપે તો તો તેણીમાં અને એક વેશ્યા સ્ત્રીમાં તફાવત શો? એટલેજ કે વેશ્યા સ્ત્રી એક કરતાં વધુ હવસી માણસને પોતાનું શરીર આપે, જ્યારે એક પરણેતર માણસનેજ હવસ તૃપ્ત કરવા દે છે, તેથી દરેક મહોરદારની ફરજ છે જે પોતાનું શરીર હવસી ભરથારથી ખરાબ થતું અટકાવવું. તમારો ભરથાર હવસથી તમારા શરીરને અડકશે તો તમારું પવિત્ર શરીર એક વેશ્યા સ્ત્રીની માફક પવિત્રાઇથી ભ્રષ્ટ થયલું સમજજો. જે એક ભરથાર હવસી હોય તો જાણવું કે એ તેણીનોજ વાંક છે, કારણ પરણવા પહેલાં તેણીએ તપાસ ખરાબર કીધી હતી નહિ, તેથી હવે ગમે તે પણ પોતાની ભૂલથી થયેલો ભરથારજ કહેવાય તેથી તેને લઈ ચલાવવામાં એક સ્ત્રીનું હડાપણ અને સદ્ગુણ સમાયલા છે. એવા ભરથારને નિચલાં લખાણમાં જે જે જોખમ દરશાવવામાં આવશે તે સંભાળથી સમજાવવા, નહિ તો તે પોતાનો હવસ તમને છોડી હલકી સ્ત્રી સાથે પુરો પાડશે અને તમને અને તેને પોતાને અતી વેદના ખમવી પડશે.

એક સ્ત્રી અથવા મરદને એકમેકની સાથ વારંવાર સંગત કર્યાથીજ કેવા પ્રકારનું નુકસાન થાય છે તે તપાસ્યે. આ રીતે વારંવાર સંગ કર્યાથી અને લગ્નના પવિત્ર કાનુનનો ભંગ કર્યાથી એક જોડું, મૃખ્ય કરી ભરથાર, પોતાની મનની અને તનની શક્તિનો નાશ કરે છે, અને નાતવાન થઇ પોતાની સંસાર તરફની ફરજ બળવવાને અશક્ત થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ એકમેક તરફનો મીનોઇ પ્યાર જતો રહે છે, તેમજ એકમેક તરફનું માન અને દબજત ગુમ થાય છે, કારણ તેઓ જાણે છે કે પોતે કેવાં હવસી માણસો છે. મીનોઇ પ્યાર હવે એકમેકને ષિકકારવામાં બદલાઇ જાય છે. જેમ રમકડાં સાથે એક બચ્ચું જે આખો વખત રમ્યા કરે તો તેથી કંટાળી જાય એટલુંજ નહિ પણ કોઇ વખતે ચીરડાઇને ભાંગી પણ નાખે છે તેમજ પેલી મહોરદારના પણ

હાલ થય છે, અને પોતાના ભરથારને શરીરે નબળો અને દુઃખી કરી નાખે, જેથી ભરથાર દરદથી પિડાય છે, જલદી મરણ પામે છે, છોકરાં બહુ માદાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને ઘરમાં દવા દારૂનો ખર્ચ બહુ વધી પડે છે.

### હમેલવાળી સ્ત્રીની પવિત્રાઈથી પોતાપર અને છોકરાંપર થતી નેક અસરો.

એક સ્ત્રીને હમેલ રહેવા પછી તે પોતાના ધણી સાથે વધતામાં વધતા સાગ સાત માસ સુધીજ સંબંધમાં આવી શકે અને ત્યાર પછી ખુદ પોતાની ઇંદગીના ભલાંને ખાતરજ પોતાના ધણીથી દુર રહેવું જોઈએ. એનું મુખ્ય કારણ એ છે જે હમેલના છેલ્લા કેટલાંક અડવાડી-આમાં સંબંધથી અંદરના ભાગોમાં Septic germs ધર ધાલી બેસે છે અને જેવી દીકવરી થઈ કે તે જંતુઓ એકઠા—તે બાદની નાતવાનીના લાભ લઈ—પૂર જોરમાં ઉભરી નીકલીને—ઝેરી તાવ લાગુ પાડે છે કે જે ઘણી વખતે જીવલેણ નીવડે છે. તે તાવ Puerperal Septicaemia યાને સવાવડની ઝેરી તાવ તરીકે લેખાય છે. બેશક એ તાવ માટે ખીજાં અનેક કારણો છે, પણ આ કારણ ખાસ દરેક સ્ત્રીએ જરૂર ધ્યાનમાં રાખીને પોતાની ઇંદગીનો મોતનો ભય દુર રાખવો જોઈએ.

તે ઉપરાંત છેલ્લા માસોમાં ચાલુ સંબંધ રહેવાથી ગર્ભ ઉપર જન્મ સુધીની ખરાબ અસરો દાખલ થાય છે. ભવિષ્યનું બાળક ઘણું હવસી જન્મે છે અને તે તદ્દન નાદાન વયથીજ પોતાના હવસી ચેનચાળાઓ દેખાડે છે.

દાક્ટર એલિસ Dr. Alice B. Stockhar S. C. નિચે પ્રમાણે જણાવે છે; “આવી વખતે (હમેલની વખતે) જે સંગત કરવામાં આવી હોય તો માતા નાતવાન થાય છે. બચ્ચાંના પુખ્તીકારક ખોરાકનો નાશ થાય છે અને નાની ઉંમરે તે બચ્ચું હવસી બને છે. આવા વખતે મનને હવસથી વેગળું રાખવું જોઈએ, અને જે ચીજ આવા હવસ ઉત્પન્ન કરે તે ચીજના અભ્યાસથી દુર રહેવું. આવા સમયથી બુદ્ધા પલંગપર સુવું અને સ્ત્રી અને ભરથારના સુવાના ઓરડા બુદ્ધ



રાખવા.” મીસીસ ચેનદલર (Mrs. Chandmer) આ બાબદમાં નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“ દરેક માતા જે કલાકે નવી જીંદગી શુભરે છે (જ્યારે હમેશ રહે છે) ત્યારે તેણી ઇશ્વરની છાયામાં રહે છે. જે તેણી તે વખતની જરૂરિયાત અને શક્તિઓને વિષે સમજે, અને પોતાનાં મીનોષ કાર્યને માટે પોતાનો દરજ્જો રાખે, બાહેરના દુરગુણથી પોતાને અપવિત્ર કરતી અટકે, અને પોતાના અંદરના જીવડાને વિષે પોતાનું આત્માનું રનાન કરે, તો ધણીજ ઝડપથી ધીકારવા જેવા કદરૂપા અને કુસંપી જીવડાઓ, જે આદમ જાતમાં મોટા ભાગની ઉપર ડાઘો પાડે છે, તે નાબુદ થાય.”

જો હમેશવાળી સ્ત્રી સાથે તેનો ભરથાર સંગત કરે તો તે બચ્ચું નબળું જન્મે, માતાને જન્મ આપતી વખતે અત્યંત વેદના પડે અને જીવનો જોખમ ખેડવો પડે, એટલુંજ નહિ પણ ફરજદો નાતવાન અને દુરગુણી પેદા થાય છે.

હમેશવાળી સ્ત્રી જેવા વિચાર અને કામો કરે તેવાંજ તેણીના ફરજદો પેદા થાય, તે કારણ માટે અમેરીકામાં કેટલાક અખતરા કરવામાં આવ્યા હતા. એક કુતરીના પેટમાં બચ્ચાં હતાં તે વખતે તેણી પાસે ચોકસ રીતનુંજ કામ કરાવવામાં આવ્યું, જેથી જ્યારે તેનાં બચ્ચાં થયાં ત્યારે તેઓ પણ તેજ રીતનું વગર શિખવે કામ કરવા મંડી ગયાં. જનવરોમાં એવા અખતરા ઘણા કરવામાં આવ્યા છે પણ માણસ જાતમાં પણ જેઓએ અનુભવ મેળવેલો છે તેઓ પણ એમજ જણાવે છે, કે જો હમેશવાળી સ્ત્રી ચોકસ વિચારો ને કામો વારંવાર કરે તો તેણીના ફરજદો પણ તેવાંજ કામ કરતાં જન્મે. Rev. Charles Kingsley ની જીંદગીના હેવાલપરથી માલમ પડે છે કે જ્યારે તે પોતાની માના પેટમાં હોત ત્યારે તેની માતાએ એવોજ વિચાર કીધો કે મારે દુનિયાની લાલચોથી દુર રહી પરહેઝગારી રાખવી. એવા વિચારથી તેણી શહેરમાંથી નિકળી એક ગામડાંમાં રહેવા ગઇ, અને ત્યાં આખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી નિહાલવા અને સર્વ શક્તિવાન ઇશ્વરનાં કાર્ય અને કરામતના વખાણ કરવા લાગી, જેનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેણીનો છોકરો

જ્યારે મોટો થયો ત્યારે તેણે કુદરતની ખુબસુરતીની પીછાણુ વિષે નામાંકિત પુસ્તક લખ્યું એટલુંજ નહિ પણ એક માન પામેલો ધર્મગુરુ થયો. દરેક માતાને આવી રીતે કરવાની તક ન મળે, તે છતાં એક માતા થવાને વખતે પોતાના વિચાર સુધારે તો આવું પરિણામ જરૂર આવે. એક ગરિબ સ્ત્રીને પેટે બે છોકરા હતા જેમાંનો એક મોટો નાણાંશાસ્ત્રી થયો અને બીજો મારામારી કરતો કઠ્યારો થયો. આ બનાવથી પેલી માતાને પુછવામાં આવ્યું કે આવા જુદી જુદી વળણનાં છોકરાં પેદા થવાનું કારણ શું? ત્યારે તેણીએ જણાવ્યું કે પેહેલો છોકરો નાણાંશાસ્ત્રી થયો તેનું એટલુંજ કારણ કે જે વખતે તે મારા પેટમાં હતો ત્યારે મને વારંવાર પેંસા ટકાનો આપ્યો આપ્યો દદાડો દિસાવ કરવો પડતો હતો અને તેથી તે નાણાંશાસ્ત્રી થયો જ્યારે બીજા મારામારી કરતો કઠ્યારો થયો તેનું કારણ એટલુંજ કે મારું ઘર બંધાતું હતું તે વખતે સુધારોની મારે તપાસ રાખવી પડતી હતી અને તેઓની સાથે વારંવાર તેઓની ખામી માટે કન્ટ્રો કરવો પડતો હતો. આવા દાખલા વારંવાર કિર્તીમાન પુરૂષોની જીંદગીના હિવાલ-પરથી માલમ પડે છે.

ઉપલા દાખલા દલીલોપરથી માલમ પડે છે કે જે સ્ત્રીઓ ચાકસ વખતે સંભાળ રાખે તો તેઓ જેવા ચાહે તેવાં છોકરાંઓ પેદા કરી શકે. જે સ્ત્રીઓ સંગત કરતી વખતે અને હમેલની વખતે પોતાના વિચારો પવિત્ર રાખે તો ઉપલા અખતરાપરથી આપણે કહી શક્યે કે તેઓ જરૂર પવિત્ર છોકરાનો જન્મ આપે, આપણા દેશમાં લુચ્ચા કગારા અને ખાખલા જેવા છોકરાં પેદા થતાં અટકે, અને નામવર છોકરાં પેદા થયાથી આપણા ગરીબ દેશનું દળદર દુર થઈ જાય. જ્યારે સામેતી મળે છે, ત્યારે શું દરેક માતાની ફરજ નથી કે એવા વખતે હવસને કાબુમાં રાખી, એક મીનાટની મજાહને પગતળે કચડી સદગુણી છોકરાં—છોકરાં કે જેઓ પોતાના દેશની આબાદીને વાસ્તે લડત લડે અને પોતાની દરેક ફરજો પવિત્રાઇથી બળવવામાંજ પોતાનું સર્વથી મોટું સુખ સમજે તેવાં છોકરાંને—જન્મ આપતી વખતની જે વેદના ખમવી પડે તેનો ખદ્દો આવા કિર્તીમાન છોકરાંના જન્મથી વળી જાય છે એમ સમજે? શું ત્યારે

દરેક સ્ત્રીની ફરજ નથી કે આવા છોકરાં પેદા કરવાં ?

હાલ નાની વયે છોકરાંઓની ચોક્કસ બદીનું મુળ કારણ માળાપ છે. એ બદી ઓધે કિતરી આવે છે. જેમ સદ્ગુણો અને મનની શક્તિ ઓધે કિતરી આવે છે તેમ બદી પણ ઓધે કિતરી આવે છે. જે હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે સંગત કીધી હોય અને તે સ્ત્રી સદ્ગુણી વિચારો રાખે નહિ તો તે વખતે તેના હવસી વિચારો બચ્ચાંમાં પેવસ થઈ જાય છે. જે સારાં છોકરાં જોઈતાં હોય તો મા બાપે પેહેલાં હવસને કાબુમાં રાખી સદ્ગુણી રહેવું જોઈએ. કેટલીક વખતે આપણે જોઈએ છીએ કે સારાં માબાપને પેટે ખરાબ અને બેચકલી છોકરા જન્મે છે. તેનું કારણ ઉપલુંજ છે. તેઓ બીજી બધી બાબતે સારાં નીતિમાન રહે છે પણ હવસથી પર-હેજગાર ક્યારે રહેવું તે સમજતા નથી. કેટલીક વખતે તંદરોસ્ત માબાપને પેટે નબળાં છોકરાં જન્મે છે તેનું પણ ઉપલુંજ કારણ ઉપર જણાવી ગયા પ્રમાણે હમેલવાળી સ્ત્રી સાથે સંગત કર્યાથી બચ્ચાંને શક્તિ મળવી જોઈએ તેવા ખોરાક હવસથી બાહાર ગ્યર્થ જાય છે, અને તેવા ખોરાક વગર બચ્ચું નબળું થઈ જાય છે. નબળાં બચ્ચાંને જે દુઃખ થાય છે, જે હાડમારી બોગવવી પડે છે, તેના જોખમ હવસી માબાપને માથે રહે છે. વળી માબાપને પણ તેઓની કરણી મુજબ નબળા છોકરાનું જતન અને દવા કરતાં ઘણી વેદના ખમવી પડે છે.

**છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજરનાર સ્ત્રીને બોધ.**

કેટલાક સુધરેલા દેશમાં છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજરવાનો રીવાજ ચાલુ રહ્યો છે. તેઓ એટલા આપમતલબી અને હવસથી પૂર છે કે બચ્ચાંની અને જન્મ આપતી વખતની વેદના નહિ ખમવાને ખાતર બચ્ચાંને પેદા થતું અટકાવે છે, તેમજ કેટલીક વખતે બચ્ચાંને તોડી પડાવે છે, અને તેમ કરવા બુદ્ધાં જુદાં કારણો આપે છે, પણ બધાં કારણ તેઓના મતલબીપણાંમાંજ સમાયલાં છે, એટલુંજ નહિ પણ લગ્નનો મૂળ હેતુ હવસ સિવાય બીજું કશું તેઓ સમજતાં નથી તે છે. હમણાં ફ્રાન્સ અને અમેરીકામાં છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજરવાનો રીવાજ બહુ વધી ગયો છે, તે સબબથી ત્યાંની સરકાર ખુબ અદેશમાં પડી છે. જે દેશમાં

આ બદી ચાલુ રહી તે દેશ ફના થવાનો એમ ખચ્ચીત જાણવું; તે દેશની પડતી એ બદીની શરૂઆતથી થવા માટે એમ યાદ રાખવું. આપણે જોયું તેમ એ બદી આપમતલખીપણાથી શરૂ થાય છે. જે આદમીઓ છોકરાં વગરની જીંદગી યુગ્મરવાની હિમાયતમાં હોય તેઓનું કહેવું સંભાળથી તપાસશે તો માલમ પડશે કે તેમાં આપમતલખ અને હવસ સમાયલો છે. દરેક માણસે પરણવાનો મૂળ હેતુ શું છે તે સમજવો જોઈએ અને તે માણસ જાતની વૃદ્ધિ કરવાનો છે અને તેજ સખખથી લગ્નનો ગાંઠ બંધાય છે. પણ જેઓ નિચ ખવાસનાં હોય છે તેઓ આ સદગુણ સમજતાં નથી—તેઓનો નીચ હવસ પુરો પાડવાજ તેઓ પરણે છે, આવા આદમીઓએ પરણવું સજ્જવાર નથી. તેઓએ હવસી જીંદગી યુગ્મરવી હોય તો પરણવા વગર યુગ્મરવી, પણ લગ્નના મીનોષ ગાંઠને હવસથી બગાડવો નહિ એવાઓ પરણ્યા છે એમ કહેવાય નહિ પણ હવસ તૃપ્ત કરવાનો માર્ગ લીધેલો કહેવાય. તેઓને કદી પણ માયાપનો એલકાય આપી શકાય નહિ એવા મરદની સ્ત્રી કદી પણ મહોરદાર કહેવાય નહિ પણ એક વેસ્યા સ્ત્રી કહેવાય. કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ જન્મ આપવાથી ખુશસુરતી બગડી જાય કરીને તેને જાળવી રાખવા છોકરાં થતાં અટકાવે છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ તો ખચ્ચાં જનમવાથી થતી વેદનાથી છોકરાને તોડી પડાવે છે. છો રાં થતાં અટકાવવું તે કેવું મતલ ખીપણું ? અફસોસ, પોતાનાં મતલખ અને નિચ હવસન ખાતર ખચ્ચાંનું એવી નાશદર અને ઘાતકી માતાઓ આડકતરી રીતે ખુન કરે છે, પરણવાના પવિત્ર ગાંઠને ડાઘ લગાડે છે—આદમ જાતના નાશ કરવામાં ભાગ લે છે એટલુંજ નહિ પણ પોતાની મતલખને ખાતર બિવિખ્યમાં પેદા થઇ નામ કલાડનાર અને દુનિયાની વૃદ્ધિ માટે અવશ્યનાં નર અને નારીને નાશ કરે છે ! કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાના છોકરાંને પોતાનું દૂધ પણ આપતી નથી દારણ તેઓ કહે છે કે તેમ ક્યાંથી તેઓ નબલાં પડી જાય; છે આવા બેવકુરી ભરેલા મતલખી વિચારથી પોતાનાં છોકરાંને માટે કુદરતે પેદા કીધેલું જે દુધ તે રેહેવા દઇ તેઓ ફલકા માણસનું દૂધ બાળકોને પાય છે. એટલું તો અનુભવથી પુરવાર થયું છે, કે ખચ્ચું જેનું દૂધ પીએ

તેવાંજ લક્ષણ લે છે, તેથી હલકી જાતનું દુધ પીધેલાં બચ્ચાં હલકા બવાસનાં થાય છે. આપણામાં હાલ ખરાબ બવાસ અને ધુરી ખાસ્યતો વધી ગઇ છે તેનું કારણજ એ કે તેઓની માતા કુદરતે સરજેલું દુધ પોતાની મતલબને ખાતર ન આપી પોતાની ફરજ ન બજાવી હલકી ઓરતોનું દુધ પાયે છે, અને તેથીજ કેટલીક અનીતિઓ આવાં જાળકામાં પ્રવેશ કરે છે. કુદરતના નિયમથી ઉલટાં જઇ એક સ્ત્રી તરીકે ફરજ બજાવવાને જે સ્ત્રી ઉલટ ધરાવતી નથી તેને કુદરતના કાનુનથી ઉલટા જવાને વાસ્તે ગેબી દુઃખો ખમવાં પડે છે.

સ્ત્રીનું બંધારણ જોતાં માલમ પડે છે કે તેણીને એક માતાની ફરજો બજાવવાને માટેજ કુદરતે પેદા કીધી છે. તેણીના પેટના અવયવો અને ગર્ભસ્થાન બચ્ચાંને ઉછેરવા અને પેદા કરવા તે કીરતારે કમાલ શક્તિથી બનાવ્યાં છે; વળી જ્યારે બચ્ચું નનું હોય છે અને તેને દાંત નથી હોતા ત્યારે કુદરત તે બચ્ચાંને માટે તેણીની છાતીમાં દુધ આપે છે. જે કાંઇ માતા છોકરાંને પાળવા કંરાજતી હોય તો તેણીએ આ શબ્દો યાદ રાખવા કે—“જ્યા દાંત ન થે ત્યા દુધ દીયો.” એક કવિ કહે છે કે જ્યારે તે બચ્ચાંને દાંત નથી હોતા ત્યારે કુદરતે દુધ આપ્યું ત્યારે જ્યારે દાંત આપશે ત્યારે શું દાંતે ચાવી શકાય તેવો ખોરાક ન આપશે? બચ્ચાં વગરની સ્ત્રી એક ફળ વગરના ઝાડના જેવી છે. જે ઘરમાં ફરજદ નથી હોતું તે ઘરમાં ઉત્તમ સદગુણો પણ હોતા નથી; બચ્ચાં ન હોય તો એક મરદ અથવા સ્ત્રી માખાપનો ઉમદા એલકાળ ભોગવી શકતાં નથી, એટલુંજ નહિ પણ પોતાનાં મરણ બાદ પોતાનું નામ પણ અમર કરી શકતાં નથી અને માણસ જાતની વૃદ્ધિનાં કામમાં ભાગ પણ લઇ શકતાં નથી. એવાં જોડાંની જાંઘી દુનિયાને ફાયદાકારક હોતી નથી. છોકરાવાળું એક જોડું વધારે ઉદ્યોગી અને નીતિમાન હોય છે, કારણ તેઓને છોકરાનાં ગુજરાનને ખાતર પોતાને નીતિમાન રહેવું પડે છે. બચ્ચાં થયાં પછી એક ઉડાઉ માણસ પોતાની ટેવ સુધારે છે અને પોતાના શોખથી મિતાહારપણાંની હદ કુદાવાને અચકે છે. એક બચ્ચાં છોકરાંવાળા આદમીને કાંઇ બાણ દુઃખ દેતું.

નથી કે તેનાં બચ્ચાંની હાથ લાગે નહિ. દુકમાં એક કવિ બચ્ચાઓને વિષે નીચે મુજબ લખે છે:—“જો બચ્ચાં આ દુનિયામાં નહિ હોય તો કરડાં માણસો વધારે કરડાં થાય, દયા વગરની ખસભત અને ધાતકીપણું વધે, પુરૂષ બેદિકરો ફરે, અને સ્ત્રી, સ્ત્રીનાં નામને એમ લગાડી વધારે પાપી થાય.” ખરેખર, એક સ્ત્રીને પણ બદફેલ કરતાં અટકાવનાર બચ્ચાં છે! જો સ્ત્રીને બચ્ચાં થતાં ન હોત તો હલકી સ્ત્રીઓ વધારે બદફેલીનાં કામ કરતે.

જ્યારે બચ્ચાં દુર્ગુણી થાય છે ત્યારે માઆપનેજ દુઃખ દે છે, પણ તેઓ દુર્ગુણી નિવડવાનું કારણ માઆપની ખરાબ કેળવણી અને માઆપનો હવસ છે. જો તેઓ જોષ્ટી પરહેજગારી રાખે, સારી કેળવણી આપે અને અણુઘટતો લાડ ન લડાવે તો બચ્ચાં જરૂર સારાં નિવડે. સારાં છો-રાં તો માઆપનો ઘડપણનો ટેકો છે. ઘડપણમાં જ્યારે કમાઈ ન શકાય અને શરીરે નખળાં પડી જવાય ત્યારે છોકરાં શિવાય કોણ તમારી દિલ પછાડીને બરદાસ્ત કરશે? એક દાદાભાઈ નવરાજ જેવા અથવા ઝેડસ્ટન જેવા બેટાને જન્મ આપી કોણ માતા હરખાયા વગર રહેશે? જો તેઓ પોતાના હવસને કાણુમાં રાખે, જોષ્ટી પરહેજગારી રાખે, અને નાનપણથી સારી કેળવણી આપે તો આપણે દાખલાઓ જોઈ ગયા તેમ હમેલની વખતે ચોકસ સ્ત્રી પોતાનું મગજ ચોકસ બાબતપર દોડાવ્યાથી ચોકસ વિચાર અને કાર્ય કરનારાં છોકરાં પેદા થાય, અને માઆપે જે વેદના ખમી તેને બદલો વાળી આપે.

**દુઃખ વગર જન્મ આપવા માટે કેટલીક સૂચના.**

હાલની સ્ત્રી ઉપર દરશાવેલી વેદના ખમવા ના કહે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તેણી જન્મ આપવાનું દુઃખ બહુ ભારી સમજે છે, અને ખચ્ચીત, જો જોષ્ટી સાવચેતી ન રાખી હોય તો જીવનો પણ જોખમ તેમાં સમાયલો છે. આપણે પાછળાં પ્રકરણોમાં જોષ્ટી કે જો એક સ્ત્રી સારી જીંદગી ગુજારે તો જન્મ આપતી વખતે વેદના તેણીને પડતી નથી. આપણે વારંવાર જોષ્ટી છીએ કે મેહેનત કરનારી ગરીબ સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે પીડાતી નથી, પણ જન્મ આપ્યો કે તરત દુસ્વાર

અને તંદરોસ્ત થઈ જાય છે, એક બે દહાડામાં ટટાર થઈ ચાલી હાલી શકે છે, ખાય છે, તથા નાહે છે. આનું કારણ શું ? મોટે ઘરની સ્ત્રીઓ, તવંગર વર્ગની સ્ત્રીઓ તેમજ વળી જેઓએ ઘણાજ અભ્યાસ કર્યો હોય તેઓ, જન્મ આપતી વખતે અતિ પીડાય છે એવું અનુભવ ઉપરથી માલમ પડે છે. આખી પૃથ્વીપર એક તવંગર માતા જન્મ આપતી વખતે બહુ વેદના ખમે છે, જ્યારે ખેડૂત અને ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીને એવી વેદના ખમવી પડતી નથી, જેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓની જીંદગી ગુજરવાની સ્થિતિ ભુદાજ છે. ગરિબ વર્ગ બહુ મેહેનતુ હોય છે અને પોતાના ગુજરાનને માટે તેમને અંગ કસવું પડે છે. તે વર્ગની સ્ત્રીનું શરીર ખડતળ અને તંદરોસ્ત રહે છે, જ્યારે તવંગર સ્ત્રીઓ અંગકસરતની ગેરહાજરીમાં શરીરે નખળી પડી જાય છે અને તેથીજ પીડાય છે. અમેરીકાની સ્ત્રીઓ જેઓ જ્ઞાન અને કેળવણીમાં આગળ વધેલી છે અને વધારે છુટથી જીંદગી ગુજરે છે તેઓમાં જન્મ આપતી વખતે વધારે વેદના પડે છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ ખુબ અભ્યાસ કરી અને 'ફેક્શનેબલ' જીંદગી ગુજરી પોતાનાં શરીરને દોદડું બનાવે છે, તેથી એવી વેદના તેઓને ખમવી પડે છે. આખો વખત અભ્યાસ કરવાથી અને અંગ કસરતની ગેરહાજરીથી ચાલુ નખલાઈ રહે છે અને જન્મ આપતી વખતે બહુ દુઃખ ખમવું પડે છે. એ વિષે ડાક્ટર (Galarud Thomas) જણાવે છે કે "હાલની સુધરેલી સ્ત્રીમાં શરીરની શ્રેષ્ઠાને વિષે ઇચ્છા કે પીછાણ કરવાની શક્તિ મુદ્દલ નથી. આપણી જુવાન સ્ત્રી તો નાબુકાઈ, નખળાઈ અને તદ્દન શક્તિ વગરની રહેવાને ઘણીજ ખુશી હોય છે. તેઓ તંદરોસ્તીની લાલી અને શક્તિને ભયની નજરે જુએ છે, ગોળાકાર શરીર અને માટેલા સ્નાયુને પણ એવાજ ઢામે જુએ છે. આ સઘળા ગુણો સ્ત્રીઓને ન હાજે તેવા તેઓ ધારે છે, અને જેનો ચેહેરો દરદનાં ચીન્હોથી નાબુક માલમ પડે, સ્નાયુઓ મજબુત ન થયા હોય તેમ દેખાય! અને કમર એકજ ખીલસ જેટલી પોહોળી હોય તો તેણીની જીંદગી અદેખાઈ કરવા લાયક તેઓ ધારે છે."

વળી ડાક્ટર ડેવીસ જણાવે છે કે જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ એ દરદી શરીરની નિશાની છે. તંદરોસ્તીના નિયમ ન સાચવ્યાથી કુદરતનું

કાર્ય ઉત્કૃષ્ટ થઇ જાય છે, અને ખોરાક અને માવજતથી તંદરોસ્તી સાચવી ન રાખવાથી જન્મ આપતી વખતનું જરૂર દુઃખ ખમવું પડે છે.

દાક્ટર ડગલાસને એક દહાડે સવારના છ વાગે એક જન્મ આપતી સ્ત્રીને મારે ખોલાવવામાં આવ્યો. ત્યાં જતાં તેણીના ઘરમાં ગભરાટ માલમ પડ્યો અને તેને જણાવવામાં આવ્યું કે દાક્ટરને ખોલાવવામાં આવે તે અગાઉ જન્મ આપવામાં આવ્યો હતો. તે જન્મ આપનારી સ્ત્રીએ જણાવ્યું કે તેણીને અરધો કલાક અગાઉ ભર ઉંઘમાંથી તેણીની પાંચ વર્ષની છોકરી જે સાથે સુતી હતી તેણીએ ગભરાટ કરી ઉઠાડી. તે છોકરી જન્મેલાં છોકરાની હીલચાલ અને રડવાના અવાજથી ઓકરી ઉઠી.

એક ખાનદાની સ્ત્રીએ ઉંઘમાંજ એક બાળકનો જન્મ આપ્યો. તેણીએ પોતાના પતંગ પર એક બાળક જોઇ પોતાના ભરથારને જાગૃત કાઢ્યો. એજ દાક્ટર લખે છે કે “મારાં એક ઘરકે આંક છોકરાને જન્મ આપ્યો પણ એકની વખતે પણ તેણીને દુઃખ ખમવું પડતું હતું નહિ. તેણી ધારેલા વખતે જન્મ આપતી હતી, જરાપણુ જાણતી હતી નહિ. એક સ્ત્રીએ બે છોકરાનો જરાપણુ દુઃખ વગર જન્મ આપ્યો માંજ પડતાં તેણી કહેવા લાગી કે તેણીને થાક લાગે છે, અને તેણી પતંગ પર ગયાને વીસ મીનીટ થઇ નહિ તેટલાંમાં તેણીએ પોતાની ‘નસ’ને ખોલાવીને કહ્યું ‘મને કાંઈ અન્યથા જેવું લાગે છે, જો એ શું દર્શાવે છે?’ પણ તેઓની અન્યથા વચ્ચે તેણીએ બાળકને જન્મતું જોયું.”

જે દાખલા ઉપર દરશાવ્યા છે તેમાંની સઘળી સ્ત્રીની તંદરોસ્તી બહુ સારી હતી—તેઓ જાતે બહુ તંદરોસ્ત હતી તેથી તેઓને જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ ખમવું પડ્યું નહિ હતું. ડાક્ટર હોલક્રુક પોતાનાં ‘હમેલથી ક્ષાં પણ દુઃખ વગરનો છુટકારો’ (Painless delivery) નામનાં કિમતી પુસ્તકમાં જણાવે છે કે:—“અચાન અને જંગલી સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે દુઃખ નથી ભોગવતી તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ સુધરેલી અને શિખેલી બેહેનો કરતાં વધારે મજબુત આંધાની હોય છે, ખુલ્લી હવામાં રહે છે અને ઘણી અંગકસરત લે છે.” આ દાખલાઓ ઉપરથી માલમ પડે છે કે જો એક માતા શરીરે અપૂર્ણ તંદરોસ્ત હોય તો



જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ તેણીને મુદ્દલ માલમ પડતું નથી, અને એવા દાખલાઓ પુરતી સામેતી આપે છે કે જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ જેમ આપણી સ્ત્રીઓ ધારે છે તેમ કાંઈ જરૂરનું હોતું નથી. દાક્ટર 'કાવન' જણાવે છે કે:—“દમ્બેલના વખતે દુઃખ દરદને બદલે એક સ્ત્રી વધારે તંદરોસ્ત હોવી જોઈએ. જો કોઈ માતા સદ્યુણી અને નિયમિત જીંદગી ગુજરનારી હોય તો આ વખતે ખુશમીજગજ, તંદરોસ્તી અને આનંદમાં રહે છે, કે જેવી તંદરોસ્તી સાધારણ વખતે તેણી ભોગવી શકતી નથી. હાલ જુદા જુદા શાસ્ત્રોની શોધ કરનારાઓ સામેત કરી આપે છે કે જેવી રીતે અગાઉ સમયગાળા ઉપજતી બદસુરતી જેમ સદાની નિકળી ગઈ છે તેમજ જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ નિરૂપી જઈ શકે, પણ તેજ વખતે આ કિમતી સુખ. બરાબર ઉપાય અને વળી તે ઉપાયો લાંબો વખત ચાલુ રાખ્યા ન હોય તો મેળવી શકાય નહિ.”

બાહ્યોશ વિદ્વાનો આ દલીલ પર એકમત થાય છે જન્મ આપતી વખતનું દુઃખ એક માતા થયા અગાઉની આખી જીંદગી તેણીના જન્મથી તે બાળકનો જન્મ આપે ત્યાં સુધીની સઘળી જીંદગી દેખાડી આપે છે; પણ દમ્બેલ જે વખતે રહ્યા હોય તે વખતની એક માતાની ચાલચલણ, તેણીના બાળકની ભવિષ્યની જીંદગી ઉપર, તેણીની આગળી જીંદગીના કરતાં વધારે જલ્દી અસર કરે છે. ઉપદા દાક્ટરોએ જણાવેલા દાખલા અને દલીલોથી સ્ત્રીઓને માલમ પડશે કે જેઓ તંદરોસ્તીના નિયમથી ચાલે છે, જેઓ ખાવા પીવામાં અને પેહરવામાં મિતાહાર રહે છે, અંગકસરત ચાલુ રાખે છે, અને પોતાના હવસને કાબુમાં રાખે છે તેઓ જન્મ આપતી વખતે દુઃખ ભોગવતાં નથી. જન્મ આપતી વખતે દુઃખ થવું જોઈએ એમ દાક્ટરો માનવાને સાફ ના પાડે છે, પણ જેઓ કુદરતના કાયદાની વિરૂદ્ધ ગય છે તેઓનેજ એ વખતે દુઃખ થાય છે. હાલ પૃથ્વીપર કરોડો સ્ત્રીઓ જન્મ આપતી વખતે પિડાય છે અને ઘણીક વખતે બાળક અને પોતે બન્ને મરણ પામે છે. કરોડો બચ્ચાંઓ નખળાં જન્મ પામે છે અને આખી જીંદગી તેઓના માબાપના હવસ અને બેદરકારીને લીધે હાડમારીમાં

ગુજરે છે. આવી દુઃખદાયક હાલત સર્વ ઠેકાણે હોવાથી આ ઉપર દરશાવેલા અને હવે પછીના વિચારો સ્ત્રીઓએ ખુબ ધ્યાનથી વાંચવા અને તે પ્રમાણે જીંદગી ગુજરવાથી જન્મ આપતી વખતે જે દુઃખ અજ્ઞાન સ્ત્રીઓને ખમવું પડ્યું અને પડે છે તે દુઃખ મુદ્દલ ખમવું પડશે નહિ, તંદરોસ્ત હાલતમાંજ જન્મ અપાઈ શકાશે, માતા તરીકેની ફરજો સેહેલાઈથી બજાવી શકાશે અને તંદરોસ્ત બાળક સાથે સુખી જીંદગી ગુજરી શકાશે.

**ગર્ભનાં શરૂઆતથી તે એક બાળક જન્મે ત્યાં સુધીના જીવન જીવન તબક્કાઓનું વર્ણન.**

ગર્ભ ધારણ કરવા માટે એક સ્ત્રી અને પુરૂષના સંબંધની જરૂર છે અને તે કાર્ય માટે કુદરતે બન્નેનાં શરીરમાં જીદી જીદી જાતનો અવયવોના ગોઠવણ કરી છે. એક સ્ત્રીને તેટલા માટે નીચલા અવયવોથી સરજી છે. પેકુની અંદર છેક નીચાણમાં મધ્યભાગમાં માંસની એક પોક્કળ કોથલી-પેરના આકારની-છે જેનો સાંકડો ભાગ નીચે ધણોજ હેથાણમાં બીતરમાં છે અને તેનો ઉપરો પહોરો ભાગ દુતી તરફ રહેલો છે. તે કોઠલીને ગર્ભસ્થાન યાને સાધારણ રીતે Womb કરીને કહે છે, તેને ઉપરે છેડે બન્ને બાજુએથી એકેકી પોક્કળ જાડી નીકળે છે જેને અંડ નળીકા યાને Fallopian Tube કહે છે તે બન્ને નળીઓના બહારના છેડા આગળ એકેકી નાની ગાંઠો છે જેમાં ઈંડા ઉત્પન્ન થાય છે અને જેને Ovary કરીને કહે છે; ગર્ભસ્થાનની નીચેના સાંકડા છેડા આગળથી એક પોક્કળ માર્ગ નીકળે છે જે શરીરના બહારના છુપા ભાગ આગળ આવી અટકે છે તેને યોની માર્ગ યાને Vagina કહે છે.

હવે આ જે યોની માર્ગ છે તે ખાસ પુરૂષ સાથના સંબંધ માટે ઉપયોગમાં આવે છે-તેમજ તે માર્ગ દરેક મહિને-માસીક માંદગીના દેખાવ માટે પણ ખુદરતે નીર્માણ કરેલો છે. એ યોનીમાર્ગના બહારના છેડા ઉપર એક નાજુક પડોટો તેનું મોં લગભગ ઢાંકી રાખે છે જેને Hymen કહે છે તે ઘણું ખરું મોટે ભાગે પુરૂષ સાથે સંબંધમાં આવતાં ટુટી જાય છે અને માર્ગ વધુ મોકળો બને છે.

જ્યારે એક સ્ત્રી એક મરદ સાથે સંબંધમાં આવે છે ત્યારે તે પુરુષનું વીર્ય સીધું તે સ્ત્રીનાં ગર્ભસ્થાનનાં નીચલાં મોઢા આગળ જઈ પડે છે જ્યાંથી તે ધીરેધીરે પોતાની કુદરતી ચળવળથી—આગળ વધી ગર્ભસ્થાનની અંદર દાખલ થાય છે અને ત્યાંથી આગળ વધી જમણી યા દાબી આળુની પોકળ નલીમાં ઉતરવા માંડે છે કે જ્યાં તે પુરુષનાં વીર્યમાં રહેલા જીવતા જંતુઓ—સ્ત્રીની ઇંદાંવાળી ગાંઠોમાંથી દરેક માસે છુટાં પડતાં ઈંદાંની સાથે જોડાઈને એકમેકમાં બેલાઈ જઈને એક નવું તત્વ ઉત્પન્ન કરે છે, જેને આપણે સાધારણ રીતે ગર્ભ કહીએ છીએ. એ ગર્ભનું કુદરતી સ્થાન—ગર્ભસ્થાન છે જેમાં તે તેની અંદરનાં પડ સાથે વળગી રહીને આગળ વધવા માંડે છે. જ્યારે તે ગર્ભ શરૂ થાય છે ત્યારે કુદરત તેની આસપાસ એક નાળુક પડદો વિંટાળી લે છે કે જે રક્ત રક્તે ગર્ભ સાથેજ રહીને મોટો થાય છે જેને આપણે સુવાવડ પછી પીછોડ કરી જણાવ્યે છીએ. જ્યાં ગર્ભ ગર્ભસ્થાનની દીવાલ સાથે ચોંટી છે ત્યાં અન્તેની વચ્ચે નસોનું જોડાણ થવું શરૂ થાય છે જે રક્ત રક્તે ગર્ભના વધારા સાથે વધીને મોટું થાય છે—જેને આપણે સાધારણ રીતે એર યાને Placenta તરીકે ઓળખ્યે છીએ. જ્યાં સુધી એક ગર્ભ માતાના પેટમાંજ રહેલો હોય છે ત્યાં સુધી તે ગર્ભ પોતાનો ખોરાક—શ્વસોશ્વાસની ચાલુ ક્રીયાઓ તેમજ મળમુત્રની ક્રિયાઓ—એર યાને Placenta નીજ મારફતે કરે છે તે ઉપરથી માલમ પડશે કે તેની કેટલી બધી અગત્યતા છે; પણ જેનું બાળક જનમે કે તે બહારની હવા દમમાં લે છે. મળમુત્ર બહારજ થાય છે અને પોતાનો ખોરાક હવે માતાની છાતીમાંથી લેવા માંડે છે કે—એર તદ્દન નકામી થઈ પડે છે; ના એટલુંજ નહિ પણ જે બાળકના જન્મ પછી તે જે માતાના ગર્ભસ્થાનની અંદર જરા પણ રહી જવા પામે છે તો ત્યાં તરત સડવા માંડે છે અને તેનો કોહવાટ માતાના લોહીમાં ચુસાઈને તેને ઝેરી તાવ લાગુ પાડે છે જેને સાધારણ રીતે—સુવારોગ યાને સુવાવડની ઝેરી તાવ યા Puerperal Septicaemia તરીકે ઓળખ્યે છીએ.

ઝોરત અને બાળકની વચ્ચે વળ ખાતું જાડું નસોતું લાંબુ થાયલું જે હોય છે તેને “નાડીઓ” કરીને આપણાં લોકો ઝોળખે છે—કે જે Umbilical Cord કહેવાય છે. એ નાડીઓનીજ મારફતે બાળક અને માતાનું જોડાણ છે. ત્યારે એક બચ્ચાંને માતાનીજ સાથે રહીને વધવા માટે ઝોર અને નાડીઓ ઘણાજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

ગર્ભ જ્યારે એક મહિનાનો થાય છે ત્યારે તે કબુતરનાં ઇંદાં જેટલાં કદનો નરમ જેલી જેવો ટુકડો હોય તેમ દેખાય છે. તે ગર્ભ કમાનની માફક વળેલો હોય છે અને માંથું તથા શરીરનો આખો ભાગ એકજ સરખાં કદનો માલમ પડે છે.

**બીજે મહિને**—માણસાઇ અવયવના આકારો જુદા જુદા માલમ પડે છે; આંખ તથા કાન દેખાવા માંડે છે; હાથ તથા પગો ખુલ્લા પડતા માલમ પડે છે—આંગળીઓ ખુલ્લી દેખાય છે.

**ત્રીજે મહિને**—એનું કદ ત્રણથી સાડાત્રણ ઇંચ હોય છે. જનેનદ્રિઓ બહાર પુટવા લાગે છે પણ જાતી ઝોળખી શકાતી નથી.

**ચોથે મહિને**—કદ ચારથી સાડા છ ઇંચની અને વજન લગભગ ચાર આંઊસ જેટલું હોય છે. જાતી ઝોળખાવા માંડે છે અને કાંઈક હીલચાલ પણ જણાયેછ.

**પાંચમે મહિને**—લંબાઈ સાતથી સાડા દશ ઇંચ અને વજન લગભગ આંઊસ જેટલું; નખો પુટવા માંડે છે.

**છઠ્ઠે મહિને**—લંબાઈ અગીઆરથી સાડાતેર ઇંચ અને વજન લગભગ દોઢ રતલ જેટલું હોય છે.

**સાતમે મહિને**—લંબાઈ ચૌદથી પંદર ઇંચ—અને વજન લગભગ અઢી રતલ જેટલું હોય છે. જે બાળક સાતમે મહિને જનમે છે તો તે જીવી શકે છે. એની ચામડી લાલ રંગની હોય છે. માથાં ઉપર વાળ ઉગેલા હોય છે અને ચીકણો પદાર્થ માલમ પડે છે; જે બાળક નર જાતીનું હોય છે તો ગોળાઓ નીચે કાઠલીમાં ઉતરેલી માલમ પડે છે.

**આડમે મહિને**—લંબાઇ સાડાપંદરથી સાડાસોળ ઇંચની હોય છે અને વજન લગભગ સાડાત્રણ રતલનું હોય છે.

**નવમે મહિને**—લંબાઇ સતરથી સાડાસતર ઇંચ—અને વજન સાડાચાર રતલ જેટલું હોય છે. ચામડીનો રંગ લગભગ ગોલાખી હોય છે અને બાલની ફવાતી આખે શરીરે માલમ પડે છે અને માંથાના બાળ વધુ કાળા જણાયા છે અને આખે શરીરે ચીકણો પદાર્થ પંચરાઇ રહેલો જણાય છે તેમજ ચામડીની અંદર ચરખી ભરાવાથી—દેખાવ સારો લાગે છે કારણ કે તેથી શરીરની ગોળાઇ બરાબર માત્રમ પડી આવે છે. પેટનો ભાગ વધુ ઉપસેલો જણાય છે. માંસ લોચાઓ વધુ અંધાયાથી શરીરની હીલચાલ જોરમાં થતી જણાય છે.

**પુરે દહાડેનું બાળક**—લંબાઇ વીસથી એકવીસ ઇંચ તથા વજન સાતથી સાડાસાત રતલ—છોકરાનું વજન સાધારણ રીતે છોકરીના વજન કરતાં કાંઈક વધુ રહે છે. કેટલીક વખતે પુરે દહાડેના તંદુરસ્ત બાળકો માત્ર પાંચથી સાડાપાંચ રતલનાજ હોય છે; પણ તેનાથી અંદર જો વજન ઘટી જાય તો અત્યંતમાં તે બાળક અધુરું જણાય છે. યાતો ગરમીની ખીમારીનો ભોગ થઇ પડેલું હોય છે યાતો કાંઈક માતાની નાતવાનીનું કારણ થઇ પડે છે. દશ રતલના બચ્ચાં પણ કાંઈક સાધારણ હોય છે પુરે દહાડેના બાળકોના નખો ચાંગળીઓના ટેરવાંની બહાર નીકળેલાં માલમ પડે છે. તંદુરસ્ત બચ્ચું જન્મતાંની સાથે જોરમાં રડવા માંડે છે અને હાથપગો આમતેમ હીલવી નાંખે છે.

“Trolle” નામનો વિદ્વાન કહે છે કે “જો માતા બરાબર દમ લે નહિ તો બચ્ચાંને ઇજા થાય છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી ઘણો વખત ખેસી રહે, સુસ્ત પડી રહે અને જાડી થઈ જાય તો નાણુક બચ્ચાંને જન્મ આપે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે માતાના દમ લેવાના અવયવો ખુલાસા ભરેલા હોય નહિ અથવા તો તેણી સેદલાઇથી દમ લઇ શકતી ન હોય. જોકે પોતાનાં જીવનને માટે થોડો દમ આવી શકે પણ બચ્ચાંનાં પોષણને વાસ્તે પુરતી હવા દમમાં લેતી ન હોય. મુવેલાં છોકરાં જન્મે છે તેનું કારણ એજ કારણ હોય છે.

## હમેલ પારખવાની રીત.

જેવા એક સ્ત્રીને હમેલ રહે છે કે તેણી દુર બેસતી નથી; કેટલીક વખતે દુર ન બેસવાનાં બીજાં કારણ પશુ હોય છે: જેવાં કે ખઠી, પેટનો મરજ, જલંદર. જેવાં દરદોને લીધે પશુ એક સ્ત્રી દુર બેસતી નથી તે સંભાળવું. કેટલીક વખતે તો હમેલ રહે છે તે છતાં એક સ્ત્રી દુર બેસે છે, પણ એવા દાખલા તો ફક્ત અપવાદ ૩૫ હોય છે.

પેટ તરફના ભાગો ત્રિજો મહિનેથી મોટા થાય છે. પણ એજ ફક્ત હમેલ રહ્યાની નિશાની નથી. બીજાં કારણને લીધે પણ પેટ મોટું થાય છે.

પેટમાં અચ્ચાંનું હાલવું હમેલવાળી સ્ત્રીને માલમ પડે છે. પણ તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ કારણ કેટલીક વખતે પેટમાં ઘડ લુમડાં થાય છે તે વખતે પણ તેઓ હાલવા માંડે છે. ખરી ઈલાજી તો અચ્ચાંનું હૃદય જે ધપકારો કરે છે તેપરથી માલમ પડે છે. જે માની સાધારણ નાડી તપાસી હોય તો એક મીનીટમાં ૭૦ થી ૮૦ ધપકારા થાય છે જ્યારે પેટમાંના અચ્ચાંનો ધપકારા ૧૨૦ થી ૧૪૦ થાય છે. પેટ ઉપરથી ધપકારા તપાસ્યા હોય તો તરત હમેલ છે કે નહિ તે માલમ પડી આવે.

ત્રિજો મહિને છાતી પણ ઉપસી આવે છે અને બહુ મોટી દેખાય છે, અને થાનતી બોતનીની આસપાસનો ભાગ કાળો થાય છે પણ હાલની સ્ત્રીઓ નખળી હોવાથી હમેલની બીજી પણ કેટલી નિશાની માલમ પડે છે, જેવી કે સદવારની સીકનેસ (Morning Sickness) એટલે સદવારનો ટોલીયાપર નીચ પગ મુક્યો એટલે જીવ બગડવા માંડે છે. પહેલાં ત્રણ મહિના એમ થાય છે, અને કેટલીક વખત છેલ્લે તુલક આવી જ રીતે રહે છે. હોજરીના બગાડનાં કારણથીજ એવી બિમારી ભોગવવી પડે છે. કેટલીક વખતે બહુજ લુખ લાગે છે, અને વારંવાર લુખ લાગે છે પણ થોડાજ ખોરાકથી શાંતિ થાય છે. ન ખાધેલી અને અસાધારણ, વપરાસમાં નહિ આવતી વસ્તુઓ હમેલવાળી સ્ત્રી ખાવા માગે છે અને તેણીને બારે વસાણાં નાખેલું મધમધતું ખાવા ગમે છે. હોજરીમાં દુખાવો થાય છે તે પણ વળી કેટલીક વખતે ખાધા પછી થાય છે, જે દુખાવો બહુ તીવ્ર પડે છે પણ જે વૉમીટ કરાવ્યું હોય તો તુરત નરમ પડી જાય છે.

## હમેશવાળી સ્ત્રીની બિમારીની માવજત.

હમણાં એવું સાધારણ રીતે આપણી સ્ત્રીઓમાં થઇ ગયું છે કે મોટા ભાગ જ્યારે હમેશ રહે છે ત્યારે સહવારની સીકનેસ (Morning sickness) અથવા તો સહવારે ઉઠે તે વખતેથીજ શુભ ફરવા માંડે અને ઓઝારી થવા માંડે તેથી કેટલાઓ એમ ધારે છે કે હમેશની વખતે ઓઝારી થવીજ જોઈએ પણ તેમ નથી. એ તો નબળી તબિયતને લીધે છે. એનું મુખ્ય કારણ તો તંદુરોસ્તીના ખાવા, પીવા, પહેરવા અને અંગકસરતના નિયમ તોડવાથી થાય છે. આ કારણોને લીધે હોજરીમાં એ વખતે ખગાડો થાય છે અને પાચનશક્તિ કમી થઇ જાય છે, તેથી ઓઝારી થાય છે અને ખાધેલું પાચન થતું નથી. કેટલીક વખતે બહુ સવાદીખટ ખોરાક ખાધાથી તે હજમ થતો નથી, કેટલીક વખતે કસરત નહિ કર્યાથી પણ પાચનશક્તિ ખગડી જાય છે. કેટલીક વખતે કૉરસેટ અને કમ્બરે તાબડ પટા જેવા તંગ પોષાક પહેરવાથી લોહી ખરાબ ફરી શકતું નથી તેથી કલેજા અને હોજરી પોતાનું કાર્ય કરી શકતું નથી.

એ ઓઝારી એકદમ ખંધ કરવી સારી નથી. રક્તે રક્તે ખંધ થવાથી હોજરીમાંથી ઝેરી વસ્તુ નિકળી જશે, પણ એ ઓઝારી વારંવાર થતી અટકાવવાને વાસ્તે શીજી આવતી ચીજ પીવી જોઈએ; જેવી કે સોડા વોટર સ્વાદથી (sipp કરતાં) પીવો જોઈએ. જેવા દોહિયાપરથી ઉઠ્યાને શુભ ખગડવા માંડે કે તરત થોડો સોડા અથવા તો 'પોટાસ વાટર' પી જવો અને જો કબજિયાત હોય તો સહવારનાજ "સાષતરેત આફ મેગનીસીયા" લેવો જોઈએ. ખોરાકની સંભાળ રાખવી જોઈએ; ઘણો સુપ, તકરારી, પપેટા, કંદ, ચીઝ, પેસત્રી અને મીઠાઇ ઘણી ખાવી નહિ કારણ એ વખતે પાચન થશે નહિ. ઘણી ચીજ પીવા પણ નહિ જેવી કે સુપ, કાશી, ચાદ વિગેરે પણ પુડીંગ જેવો દુધનો બનાવેલો ખોરાક અને ફ્રૂટ જેટલી બને તેટલી ખાવી, લોખુનો રસ કાઢી પીવો, બપોરનું ખાણું સારી રીતે લેવું પણ રાતનું ખાણું તો જેમ બને તેમ ઓણું અને હલકું લેવું. કંઇજ ખાવાનું હજમ ન થાય તો "લીકવીડ પેપ્ટોનોઇડઝ" (Liquid Peptonoids) નામનો ખોરાક જે શક્તિના ખોરાકનો અરક પ્રવાહી રૂપે

કાઢેલો છે તે પીવો, જેથી અંગમાં શક્તિ આવશે. જો ભુખ ન લાગે તો ખાવું નહિ. કેટલીક વખતે આપણે જોઈએ છીએ કે ભુખ લાગતી નથી તે છતાં હમેલવાળી સ્ત્રી ખાય છે, તેમ ન કરવું જોઈએ. હોજરીને આશ્વાસ જોઈતી હોય ત્યારે કુદરત ભુખ બંધ કરી નાખે છે, તેથી એવી વખતે થોડો વખત ભુખા રહેવું. પેટની આસપાસ મસલયાથી તે થોડા વખતમાં પાછી મજબુત થઈ જશે. જેટલી સેહેવાય તેટલી ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી.

### છાતીમાં બળતી અગન.

હમેલવાળી સ્ત્રીને વારંવાર છાતીમાં અગન (Heartburn) બળે છે; એ અગન બળવી હોજરીમાંથી શરૂ થાય છે અને પછી છાતીમાં, ગળામાં અને મ્હોમાં બળે છે, ગળું તો જાણે ચીટકી બેસે છે, પીત ચીવત વળગી રહેવાથી એમ થાય છે અને બહુ મીઠું અને ઘણું ઘીનું ખાવાથી વધે છે, પણ જો ખોરાક સાદો અને સુતરો લેવામાં આવે, ફરફ ખાવામાં આવે અને લીંબુ પીવામાં આવે તો તદન ઓછી થઈ જાય. જ્યારે અગન ઘણી બળતી હોય તે વખતે “બાયકાર્બોનેટ ઓફ સોડા” (Bicarbonate of Soda)ની નાની ચમચી લઈને તેને અરધો ગલાસ ડાંડાં પાણીમાં મેળવી નાખી બે ત્રણ મીનીટે રફતે રફતે જ્યાં સુધી નરમ પડે ત્યાં સુધી પીવા કરવું.

### “WATER BRASH” અથવા તો હોજ ગળવી.

કેટલીક વખતે મ્હોમાંથી ઘણી લાળ વધી જાય છે અને તે મ્હોમાંથી બહાર પણ નિકળી પડે છે, એ હોજરીના બગાડથી અને હમેલની વખતે વારંવાર થાય છે. એ વખતે ખોરાકની સંભાળ લેવી.

### કબજિયાત.

હમેલવાળી સ્ત્રીને ચાલુ કબજિયાત રહેવાનું કારણ સ્વાદીષ્ટ ખોરાક ખાવાથી હોજરી નબળી પડી જવાથી, ટાઇટ કપડાં પહેરવાથી, ઘણાજ અભ્યાસ કાઢવાથી, અંગકસરત ન લેવાથી અને નબળાઈથી પેદા થાય છે. જ્યારે પણ કબજિયાત ચાલુ હોય ત્યારે ખુબ સંભાળ રાખવી. દિવસમાં એક વખત જરૂર ઝાડો થવો જોઈએ, નહિ તો આંત્રની અંદર ભોંભી ઝેરી થઈ ઘણું દરદો ઉભરી આવે છે.



આ વખતે પેહેલાં ખોરાકની ઉપર બહુ ધ્યાન આપવું; સ્વાદીષ્ટ અને મસાજેદાર ખોરાક ખાવો નહિ પણ સારો અને સુતરો ખોરાક ખાવો. યુલાંતું પાંઉં ખાવાનું કચ્છનિયાતમાં બહુ અગત્યનું છે. ચોખાની રોટલી અને સફેદ પાંઉં ખાવું નહિ, તે કચ્છનિયાત વધારે છે. યુલાં સાથની ઘઉંની રોટલી ખાવી, ઓટ મીઠા ખાવો, મોળી દાળ અને મસુરની દાળ ખાવી, દુધ પીવું, લીલી તરકારી ખાવી, ચોળાનની લાજ કાષ કાષ વખતે જરૂર લેવી, ગોસનો ખોરાક એકદમ ઓછો કરી નાખવો, લીલી તરકારીમાં કાંદો, કોખી, ટામેટા, કાલીફલાવર, વટાણાની સીંગ વિગેરે. પુરતા જથ્થામાં લેવી. દરાખ, દાડમ, સંતરાં, મોસખી, કેળાં અને અંજીરને ખોરાક ચાલુ લેવો, લીંમુનો રસ પણ લેવો. બપોરનું ખાણું જરા સારી રીતે જમી લેવું પણ રાતના તો તદ્દન દુધનો અને હલકો ખોરાક લેવો અને ઘણી ભુખ લાગી ન હોય તો ભુખા પણ સુઈ જવું. ખાંધ રહીને દસ મીનીટ પછી પાણી પીવું અને થોડો વખત રહી જરા સોડાવાટર પીવો.

રોજ ચોક્કસ વખતેજ હાજતે જવું. હાજત થાય અથવા ન થાય પણ ચોક્કસ વખતે દરરોજ જવું. અગતી કસરત ખુલ્લી હવામાં ચાલુ રાખવી. સદવાર અને સાંજનાં જરૂર એક માઇલ ફરી આવવું. ઘણો વખત સુઈ રહેવું નહિ. પેટપર રાતના સુતી વખતે થોડું એરંડિયુ લગાડી હાથે મસદયા કરવું અથવા રાતના અરધું કપ દુધ અને એક ચમચો ગલીસરીન પીવો. નખળાં દુર કરવાના પેહેલા ઉપાય લેવો.

સવારના ઉઠતાં વાર થોડું ગરમ પાણી પીવું હોય તો નાસ્તાને વખતે એક ઝાડો આવશે, જે અમથું ગરમ પાણી પીવા ન ગમે તો તેમાં જરા લાંબુ નીચોવીને પીવું. એ છતાં જો કચ્છનિયાત રહે તો પીચકારી (Enema-એનીમા) વાપરવી. એ પીચકારી ગરમ પાણીથી ભરી પછવાડેને રસ્તે સફરા વાટે દાખલ કરવી અને હળવે હળવે અંદર ગરમ પાણી દાખલ કરવું અને થોડો વાર રહેવા દેવું તેથી તુરત ઝાડો થશે. જીલાનની જરૂર પડે તોજ જીલાન લેવો પણ વારંવાર જીલાન લીધાથી હોજરી નખળી થઈ કચ્છનિયાત વધશે. પણ મહિનામાં એ વાર જીલાનની જરૂર છે, પણ ઘણો દસ્ત આવી ગય તો નહિ, પણ એ અથવા ત્રણ સાફ પેટ આવે તેવો જીલાન લેવો.

જો પીચકારી ન કરવાને બને તો “કાસકારા સેગરાડા” (Cascara Sagrada) અથવા “લીકરીસ પાઉડર” થોડા દિવસ સુધી રોજ ચાલુ રાખ્યાથી જરૂર ઝાડો આવશે.

**હમેલવાળી સ્ત્રીએ લેવો જોઈએ.**

(૧) સવારના ઉઠતાંને વાર ગરમ ચાહ અથવા દુધ લેવું.

(૨) નાસ્તા માટે ઘણું દુધની ચાહ, કાફ-બ્રાઉન ઇંડાં અને થુલાનું પાઉં અથવા થુલાં સાથની ઘઉંની રોટલી લેવી. માખણનો ઉપયોગ થોડો કરવો.

(૩) બપોરના ખાણુંને માટે ઘઉંની રોટલી, લીલી તરકારી: જેવી કે કૉલીફ્લાવર, ટામેટા, દુધી, સીંગ, પપેટા વિગેરે લેવી પણ મુળા, ગાજર કત્યાદિ ન લેવું. ગોસનો ખોરાક બહુજ થોડો લેવો; દુધનું પુર્ણિંગ સારી રીતે લેવું, અને લીંછુ રોજ જરૂર વાપરવું. ફરફ પણ ઘણી અગત્યની છે.

(૪) સાંજના બહુજ સુતરો ખોરાક લેવો. રાતનો ખોરાક થોડો લેવો લગભગ બુખ્યા જેવું સુઈ જવું. રાતના ખોરાક પછી બે કલાક સુવું.

(૫) પીવામાં સોડાવાટર વારંવાર વાપરવો, પણ બરફ જેમ અને તેમ થોડું વાપરવું, અને ખાંધ રહ્યા પછી થોડેજ વખતે પીવો.

બીજા કેટલાંક દરદો જે આપણને નાનુક શરીરોમાં મળી આવે છે તે આપણે તપાસ્યે.

કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રી બેસુધ્ધ થઈ જાય છે અને કેટલાંઓને તો હીસતીર્યા થઈ આવે છે. જો બેસુધ્ધ થઈ હોય તો તેણીને ઈંડું પાણી પીવાને આપવું. અને માથાંપર નાખવું, અને થોડો વખત રહીને દુધ આપવું. જો હીસતીર્યા થતો હોય તો “સાલ વોલેતાઇલ” (Sal Volatile)ની નાની ચમચી એક વાઇન ગ્લાસ પાણીમાં આપવી. દારૂ અને એવું બીજું જલદ “stimulant” ઉશ્કેરનારૂં પીણું થોડો વખત કાયદો કરે છે પણ તે દરદ પાછું થવાની ટેવ પાડે છે.

**ચામડીનું ખેંચાણ.**

કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીની શરીરની ચામડી ખુબ ખેંચાઈ જાય છે. વારંવાર પેટ આગળની ચામડી બહુ ખેંચાઈ જાય છે અને તે સ્ત્રીને બહુ બેચન રાખે છે. આવી વખતે પેટને ઝુલી પડતું અને તેથી

ચામડીને ખેંચાતું અટકાવવાને પટા બનાવેલા આવે છે જે પેહેરવાથી ચામડી ખેંચાતી નથી પણ બધો બાર પેલો પટો લઇ લે છે.

કેટલીક વખતે ઓલીવ ઓઇલ (Olive Oil) લગાડવાથી પણ દુખાવો નરમ પડે છે. જ્યારે દુધ ઘણું થઇ જાય છે ત્યારે છાતી પણ તણાવા માંડે છે. એ વખતે છાતી દબાવી ન જોઇએ, એથી દુધ બંધ થઇ જાય છે. નરમ, ઢીલી અને ઝુલતી કારસેટો અંદર રૂની ગાદી મુકી તેની ઉપર થાનો ને અટેલવાથી છાતી તણાતી અટકશે અને આશ્વાસ મળશે.

### માથાનો દુખાવો.

માથાનો દુખાવો ઘણી વખતે ચાલુ રહે છે તેનું કારણ ઘણી વખતે પાચન શક્તિ બગડવાનું અને પીત થવાનું હોય છે. જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક સંભાળવો: ચાહ, કાશી બનતાં સુધી પીવીજ નહિ. દરસ મસા (Piles) વારંવાર સ્ત્રીને આ વખતે થઇ આવે છે. આ વખતે બહુ સુતરો ખોરાક ખાવો અને એક ડાકટર કહે છે તેમ “જે વખતે મસા બહુ હેરાન કરતા હોય તે વખતે તદન અપવાસ પાળવાથી થોડા વખતમાં દુઃખ નરમ પડી જશે.”

એવાં બીજાં ઘણાં દરદો છે કે જે હાં બધા લખવાનું બની શકતું નથી. કાંઇ પણ દરદ થાય તો ડાકટરની દવા પેહેલેથીજ કર્યાથી ફાયદો થઇ જશે. આપણા લોકને એક દરદ થાય છે તે ચલાવ્યા કરવાની બહુ ટેવ પડી છે, અને પછી જ્યારે તે બિમારી વધી જાય છે ત્યારે દવા કરવા જાય છે અને આવી રીતે તંદરોસ્તી બગાડે છે એટલુંજ નહિ પણ જીવની ખુવારી કરે છે તેથી જેવું કાંઇ દરદ માલમ પડે કે તરતજ ઢીલ કર્યા વગર ડાકટર પાસે દોડી જવું અને તે જેમ કહે તેમ દવા કરવી.

### ક-સુવાવડ.

એક મહિનામાં એક સ્ત્રી જન્મ આપે તો તે કાંઇ ઘણું અગત્યનું થઇ પડતું નથી, અને કેટલીક વખતે તો છોકરું પડ્યું એમ જણાતું પણ નથી. છોકરું પડ્યા પછી જે લોહી વહે છે તેને બુલમાં સ્ત્રી કેટલીક વખતે દસ્તાન સમજે છે, અને તેણી દુર ખેડી છે એમ સમજે છે. ઘણી વખતે પરણેલી સ્ત્રી એક અથવા બે અઠવાડીયાં હંમેશના વખત કરતાં મોડે દુર

બેસે છે. થોડો દુખાવો થાય છે અને લોહી જનસ્ટી વહે છે. જો એક મહિનાનું છોકરું પડયું હોય તો લોહીનું વહેવું જનસ્ટી વખત રહે છે અને લોહી વહેવા પછી પીલા રંગનું અથવા રંગ વગરનું પાણી વહે છે. આ ચીનહો એમ દેખાડે છે કે છોકરું પડયું છે, જો કે કેટલીક વખતે કાંઇ નુકસાનકારક માલમ પડતું નથી પણ ગર્ભસ્થાનમાં બેચેની થાય છે, ધાત ચાલુ વહે છે અને જરા પણ કામ કર્યાંથી બરડો દુઃખે છે. જ્યારે આવાં ચીનહો માલમ પડે ત્યારે કામકાજ કરવું નહિ પણ કાચપર અટલીને આશાયશ આઠ દશ દિવસ સુધી લેવી. જો એમ આશાયશ ન લીધી તો ગર્ભસ્થાનમાં બહુ નુકસાનકારક ફેરફાર થઇ જશે અને તેથી પછવાડેથી બહુ પિડાવું પડેશે.

આપણે જે હમણાં ચીનહો જણાવ્યાં તે હમેલ રહ્યાને એક મહિના પછી છોકરું પડયું હોય તેનાં છે. એમ છોકરું પડવાનું કારણ એટલુંજ કે જેવા હમેલ રહ્યા કે દસ્તાન બંધ થઇ જાય છે અને માસિક માંદગીની વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીને છોકરું પડી જવાનો સંભવ હોય છે, અને તેથી હમેલ રહ્યાને પહેલેજ મહિને એવે વખતે બહુ સંભાળમાં રહેવું જોઇયે છે અને બહુ કામકાજ કરવું નહિ જોઇયે પણ આશાયશ લેવી જોઇયે.

હમેલ રહ્યા પછી થોડે મહિને છોકરું પડી જાય છે તેનાં નીચલાં કારણો છે:—

(૧) છોકરું પડવાનું કારણ કેટલીક વખતે મા પોતે હોય છે અને કેટલીક વખતે ખુદ બચ્ચું હોય છે. કેટલીક વખતે મા તાંદ્રોસ્તીમાં હોય છે તે વખતે છોકરું પડે છે તેનું કારણ નરવસ સીસતમ (Nervous System) ઉશ્કેરાવાથી થાય છે.

(૨) એક વખતે છોકરું પડયું હોય તો બીજી વખતે જ્યારે હમેલ રહે છે ત્યારે તેજ વખતે પાછું પડી જવાનો સંભવ રહે છે.

(૩) કાંઇ પણ બિમારી કે જેણે થોડો વખત અથવા ગાયુકનું શરીર દોડાડ કરી નાખ્યું હોય તો છોકરું પડવાના સંભવ વધારે છે.

(૪) મગજની ચીંતા અથવા દિલગીરી અથવા કંટાળાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૫) જે કાંઈ સખત દરદ થયું હોય અને તાવ આવે તો છોકરું પડવાનો સંભવ હોય છે. અને જે તાવ બહુ સખત આવ્યો હોય તો તેમ થવાનો ધણોજ સંભવ રહે છે.

(૬) નાદાની ભરેલી ચાલથી પણ: જેવી કે હમેલ રહ્યા પછી કુદવું, નાચવું, ઘોડાપર બેસવું, બહુ ચાકી જવું, બહુ ચાલવું, એથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૭) કોઈનાં મરણની અથવા દુઃખની ખબર એકદમ જાણ્યાથી મગજની ઉપર એકદમ અસર થવાથી પણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૮) જે ગર્ભસ્થાન અથવા તેની નજદીકના અવયવમાં જરા પણ દરદ થાય છે તોપણ ગર્ભપાત થાય છે.

(૯) જે ગર્ભસ્થાનમાં કાંઈ અડચણ થઈ હોય અને એક વખત છોકરું પડ્યું હોય અને જે જોઈતી દવા અને આશાયશ ન લીધી હોય તો તે સ્ત્રીને વારંવાર અધુરે મહિને છોકરું તુટી પડી છે.

(૧૦) કેટલીક વખતે પેહેલેથીજ છોકરાંને દરદ થવાનો સંભવ હોય છે, અને મા તંદરોસ્ત હોય તે છતાં છોકરાંને દરદ થવાથી તે ગર્ભસ્થાનમાં મરણ પામે છે અને અધુરે મહિનેજ તુટી પડે છે.

હવે આવી રીતે છોકરું તુટી પડ્યા અગાઉ શું ચીનહો જણાય છે તે આપણે તપાસ્યે:—

(૧) કોઈ વખતે ઠંડી વાગી તાવ ચઢી આવે છે.

(૨) પીડમાં ભાર લાગે અને તે ભાગ ઠંડો થઈ જાય છે.

(૩) પીડમાં દુખાવો થાય છે. કોઈ વખતે પીડમાં બહુ દુખાવો થઈને લોહી પીસાબને રસ્તે વહે છે અને તે બીજા દુખાવાથી એમ ઓળખાય છે કે આવી વખતનો દુખાવો થોડે થોડે વખતે થાય છે અને દુખાવો થવાની વચમાંનો વખત હમેશ ચોક્કસ રહે છે—તેમાં ફેરફાર થતો નથી.

આવી રીતે દુખાવો થવા પછી તરતજ લોહી પીસાબને રસ્તે વહે છે. જેમ જેમ દુખાવો વધે છે તેમ તેમ લોહી વહેવું પણ વધે છે, અને મહારાટ બહુ વધી જાય છે. જે આવી વખતે ચાંપતા ઉપાયો લીધા હોય તો બચ્ચું પણ જીવે છે કેટલીક વખત માલમ પડતું નથી કે બચ્ચું જીવે

છે કે મુવેલું; પણ એમજ જાણવું કે બચ્ચું જીવતું છે અને ઉપાય ચાલુ રાખવા, એથી મા અને બચ્ચાં બન્નેને ફાયદો થશે.

આવી વખતે નીચે પ્રમાણે ઉપાય લેવાને જાણીતા ડાક્ટર Albert Westland, M. D. સુચવે છે:—

જેવાં ઉપર દરશાવેલાં ચીનહો માલમ પડે કે માતાની ફરજ છે જે પેહેલા બચ્ચાંનો જીવ બચાવવાની યત્ન કરવી.

જેવી રંગવાળાં યા રંગ વગરની ધાત અથવા લોહી વેહેવા માંડે કે તરતજ કાંઈ પણ મેહેનત કરવી નહિ પણ કોચપર અઢેલીને આશાયશ લેવી. ઓરડાની હવા ગરમ ન હોવી જોઈએ, ગરમ કપડાં નહિ પહેરવાં, અને ખોરાકપર બહુ ધ્યાન આપવું. પાચન થઈ શકે એવોજ ખોરાક લેવો, ખનતાં સુધી દુધનો ખોરાક બહુ લેવો, ખોરાક બહુ ગરમ હોવો જોઈએ નહિ, નહોતો પીસાબને રસ્તે લોહીનું વહેવું અતિ વધી જશે.

ન્યારે છોકરું તુડી પડવાનો સંભવ હોય ત્યારે મજબુત જીભાબ લેવો નહિ. તેમ વળી કબજિયાત પણ રાખવી નહિ. જે કબજિયાત રહે તો “લીકરીસ પાઉડર” (Liquorice Powder) વપરાસમાં લેવો, અથવા પીચકારી વાપરવી. તે છતાં જે પીસાબને રસ્તે લોહી અથવા ધાત બહુ વહેવા લાગે તો તરતજ ડાક્ટરની સલાહ પુછવી. આપણાંમાં આવે વખતે દરદ ગભીર રૂપ પામે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે કેટલીક સ્ત્રીઓ તંદુરસ્ત હાલતમાં ખાવા પીવા પહેરવામાં પરહેજગારી રાખતી નથી. આવી સ્ત્રીએ પોતાની અગત્યની ફરજ સમજવી જોઈએ અને બચ્ચાં જેવો સ્વભાવ છોડી દેવો જોઈએ. બહુ ચાલહાલ કર્યાથી લોહી વધારે વેહેશે તેથી ચાલહાલ કરવું નહિ પણ અઢેલીને ખેસવું. ખોરાક હલકો અને પાચન થાય તેવો ખાવો, જે મુખ્ય કરી દુધનો ખનાવેલા હોવો જોઈએ. આવી વખતે મ્હોસવાદ છોડી દેવો, નહિ તો પછી હેરાન થવું પડે છે. ઠંડી હવા ઓરડામાં રાખવી, કપડાં ગરમ નહિ પહેરવાં, ગરમ ખાવું નહિ, મગજને ચીંતામાં અને ગભરાટમાં રાખવું નહિ પણ મનની અને તનની શાંતિ જાળવી રાખવી. પેહેરવામાં ટાઈટ કપડાં પહેરવાં નહિ અને નાહવાને વાસ્તે તજવીજ રાખવી.

## હમેલવાળી અને તંદરોસ્તી જળવવાના ઉપાયો.

એ વિષે “Stockham, M. D.” નીચલા ઉપાયો અને રીતો સુચવે છે:—

જે સ્ત્રી તંદરોસ્ત, લાઝ ગુલાબ જેવા એહેરાવાળી અને મજબુત પગે ચાલતી હોય તે સ્ત્રીને જન્મ આપતી વખતે કાંઈ પણ બીહતું પડતું નથી, તેણી તો જરા પણ દુઃખ ખમ્યા વગર જન્મ આપે છે. પણ જેઓ નબળી દેહેનાં હોય છે તેઓએ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. અને સંભાળ રાખ્યાથી ભયંકર પરિણામોમાંથી મુક્તી મેળવશે.

હમેલવાળી સ્ત્રીએ બહુ થાકી જાય એવી મેહેનત નહિ કરવી. એવી મેહેનત કરવાથી છોકરાંને જે શક્તિ મળવી જોઈએ તે શક્તિ તેની મા વાપરી નાખે છે તેથી છોકરાં બહુ નબળાં ઉધરે છે. એક સ્ત્રી અને મરદ બહુ તંદરોસ્ત હતાં. સ્ત્રીએ હેંસી વરણ કાંઈ પણ દેહેનું દુઃખ જોયું હતું નહિ પણ આવી તંદરોસ્તીમાં માઆપ હોવા છતાં તેઓને પેટ ત્રણ છોકરી હતી જેઓ બધી માંદી હતી. પેલી માએ દાક્ટરને પુછ્યું કે “અમો આટલાં તંદરોસ્ત અને છોકરાં નબળાં કેમ? હું જ્યારે હમેલવાળી હતી ત્યારે કેટલું કામ કરતી હતી અને મારી છોકરીને હમેલ રહે છે ત્યારે સીક પડી જાય છે તેનું કારણ જણાવો?” દાક્ટરે જવાબ વાળ્યો કે “જો કે તમે તંદરોસ્ત છો તો પણ તમારા છોકરાં નબળાં છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તમાને હમેલ હતા ત્યારે તમે બહુ કામ કાઢ્યું હશે.” ત્યારે તેણીએ જવાબ વાળ્યો “હા, તે વખતે મારો ભરથાર બિમાર હોવાથી તેની દુકાનનું પણ કામ મને કરવું પડતું હતું.”

એ પરથી સ્ત્રીઓએ એમ નહિ સમજવું કે એ વખતે આળસુ રહેવું પણ સાધારણ મેહેનત કરવાની ઘણી જરૂર છે, તેમજ સ્વચ્છ હવામાં રોજ ફરવાની પણ બહુ જરૂર છે. બહુ થાક ન ચઢે એવી મેહેનત કર્યાથી અને ખુસ્તી હવામાં ફરવાથી જન્મ આપતી વખતે દુઃખ ખમવું પડતું નથી, પણ સેહેલથી જન્મ આપી શકાય છે.

જેઓ રાતનાં નાટકોમાં જાય અને વળી દિવસના ઘસડ્યારો કરે છે અને અત્યંત થાકી જાય છે તેઓ અધુરે મહિને જન્મ આપે છે,

એટલુંજ નહિ પણ અચ્યુ તદન નબળું જન્મે છે, અને કેટલીક વખતે અચ્યુ જન્મતાં વાર મરણ પામે છે. આ સધળાં માટે જન્માબદાર તેની મા છે. દરેક છોકરાંને તંદરોસ્ત જન્મવાનો કુદરતી હક છે, અને દરેક માતાની ફરજ છે કે તંદરોસ્ત છોકરાંને જન્મ આપવાનો પોતાનો દરેક યત્ન કરે. જે માઆપ છોકરાંને તનદરોસ્તીનો જે વારસો ઘટે છે તે જો ન આપે, તો તેઓની ઉપર કુદરતી દયાનત પાડે છે. Fowler કહે છે, “અચ્યાં ઉછેરવાનું તમારું મોટું કાર્ય છે, તમારી ફરજ છે: તે પછી બીજી બધી ચીજ.”

એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ પોતાના પોપાકની ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવું જોઈયે. હમેલ વખતે તેણીએ એશકી દેખાવાનું ને ટાઇટ કપડાં પહેરવાનું છોડી દેવું જોઈયે. તેણીને માથે હવે અચ્યાંના જીવનો જોખમ સમાયક્ષો છે, એશકી દેખાવાને માટે અચ્યાંને અને પોતાનાં શરીરને ઇજા કરવાનું ઘટારત નથી. તેણીએ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે એકબી કપડું તેણીનાં અચ્યાંને ઇજા કરે નહિ અને દમ લેવાને અથવા લોહી ફરવાને જરા પણ કપડું અડચણ કરે નહિ. કપડાં બધાં ઢીલાં પહેરવાં, પટા કૉરસેટ એવું એ વખતે પહેરવામાં આવે તો જન્મ આપતી વખતે બહુજ વેદના ખમવી પડે છે. કેટલીક વખતે હમેલવાળી સ્ત્રી પોતાનું મોટું પેટ છુપાવા ટાઇટ પોષાક પહેરે છે, જે બહુજ જોખમ ભરેલું છે; એવે વખતે શરમાવાની કાંઈ જરૂર નથી, ઢીલા પોશાકથી ઉલટા ઢીલના ભાગો સમતોળ રહેશે. છોકરાંઓ કેટલીક વખતે બદ્ધસુરત પેદા થાય છે, તેનું કારણ કેટલીક વખતે ટાઇટ પોશાક હોય છે. (પોષાકના વિષયમાં એ વિષે ખુલાસાથી લખવામાં આવશે.)

હમેલ રહે ત્યારે છુટ ઢીલાં પહેરવાં જોઈયે, ટાઇટ છુટથી પગને સોજો ચડશે. એ વખતે ઢીલાં કપડાં પહેરવાનું મુખ્ય કારણ એટલુંજ કે દમ સહેલાઈથી લેવાય અને લોહી સહેલાઈથી અંગના બધા ભાગમાં ફરે. જો કૉરસેટ અથવા પેટ પટો બાંધયો હોય તો દમ સહેલાઈથી લેવાય નહિ, લોહી પેટમાં સહેલાઈથી ફરે નહિ અને હવા અને લોહી બન્નેની ગેરફાળગીથી પેટમાંનું અચ્યું મરણ પામે છે. સુવેલું છોકરું જન્મવાનું કેટલી વખતે મુખ્ય કારણ એજ છે.



હમેલવાળી સ્ત્રીએ વારંવાર નાદવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, નહાવા અને અંગ સાફ રાખવા વિષે દરેક દાક્ટરો, આપણે જાણ્યે છીએ તેમ, ઠંડા પાણીથી નહાવાને વાસ્તે બલામણ કરે છે. જો હમેલવાળી સ્ત્રી ઠંડા પાણીથી નહાય તો બહુ ફાયદો થાય પણ ઇજા કંઈ થતી નથી; ઠંડા પાણીમાં નહાવું એ એક જાતની કુદરતી દવા છે; એથી શરીરમાં શક્તિ અને તંદરેસ્તી વધે છે. જે માણસ હંમેશાં ઠંડા પાણીમાં નાહતો હોય તેને કદી પણ સ્લેપમ, ખાંસી અથવા ઠંડીથી પીડા થતી નથી. પણ કેટલીક સ્ત્રીઓ શરીરે બહુજ નબળી હોવાથી ઠંડુ પાણી લઈ શકતી નથી; જો ઠંડી વાગે તો તેણીએ ઠંડા પાણીમાં નાહવું નહિ પણ જેમ અને તેમ કુકું પાણી લેવું, જેટલું કુકું સેદવાય એટલું કરવું અને આસ્તે આસ્તે ઠંડા પાણીપર આવવું. નહાયા પછી કદી પણ હવામાં બાહર આવવું નહિ, પણ ગરમ કપડાં પહેરી દોઢિયાપર મુઠ જવું. નાહી રહ્યા પછી દિલ દુવાસથી ખુબ ચોળા ચોળાને નુછવું, અને આંગમાં પુરતી શક્તિ ન હોય તો કોઈ બીજાં આદમી પાસે ધસી ધસીને આંગ ચોળાવવું, જેથી તંદરેસ્તી બહુ સારી રહેશે.

### હમેલવાળી સ્ત્રીને જોઈતી અંગ કસરત.

કુદરતમાં દરેક ચીજની ગતી હોય છે. કોઈ પણ ચીજ સ્થિર હોતી નથી. દરેક જીવવાળી ચીજને ચાલાક રહે છે, મંદ રહેતી નથી. જો કોઈ હમેલવાળી સ્ત્રી ઓરડામાં આખો દહાડો ગોંધાઈ રહે તો તેણીને ઘણાં દરદો લાગુ પડે છે. અંગકસરત વગર ઓરડાં પાચન થઈ શકતો નથી. સાંઠાં બધા દીક્ષા અને નબળા પડી જાય છે, ચરખી વધી જાય છે, સુસ્તી લાગે છે અને ઘણાં દરદો લાગુ પડે છે. એથી ઉલટું બહુજ મેહેનત કર્યાથી અને ખુબ થાક ચડ્યાથી પણ શરીરમાં બગાડો થાય છે.

હમેલવાળી સ્ત્રીને સાધારણ કસરત બહુ જરૂરની છે, મુખ્ય કરી એવી કસરત કરવી કે જેથી પેટના ભાગને કસરત મળે, જેવું કે ધરનું કામકાજ, ફરનીચર નુછવું, એવી ચીજો કરાવામાં રોકવાથી ફાયદો બહુ થાય છે. જો બાગ બગીચો આગળ હોય તો તેમાં કામ કર્યાથી વધુ ફાયદો હાંસલ થાય છે, પણ ઘરમાં બારી ચીજો ઉંચક મેલ કરવી

નહિ. રોજ સાંજ સવાર અને તો ફરવા જવું, બનતાં સુધી ખુલ્લી હવામાં રહેવાની યત્ન કરવી.

ધ્યાન રાખવું કે કસરત કરતાં અથવા તો સાધારણ દમ લેતી વખત મ્હોં બંધ કરી નાકનેજ રસ્તે દમ લેવો.

હમેલવાળી સ્ત્રીને કસરત કરવી જરૂરની છે, એવી વખતે ધરતું વહીતરું કરતાં થાકી ન જવું પણ સહેલાઈથી સહેવાય એવીજ કસરત કરવી; દાદર ચઢવાની કસરત પણ બહુ સારી છે. ધરમાં દાદર ઉપર ચઢ ઉતર કરવાથી બીજવું નહિ, કાંઈ પણ ગેરકાયદો થશે નહિ. ચાલતી વખતે ટ્યાર ચાલતું, પગ સીધા રાખી છાતી બહાર કાઢી, મજબુત પગલાં જમીનપર મુકી ચાલતું અને રોજ સવાર સાંજ ઉંચી જગ્યાપર અથવા દરિયા કાનારે ચાલ દાલ કરવી.

બહુ ખોરાક ખાંધને ઘણી કસરત કરવી નહિ, એથી ખાધેલું પાચન થશે નહિ. પણ ખાધાની અગાઉ અંગકસરત ફાયદાકારક છે, અને ખાધા પછી એક કલાકે કસરત કરવી. ગરે ચાલદાલ કરી સુવાથી ઉંઘ સારી આવશે; પોતાના ઓરડામાં રાતનું ખાંધને સુતી વખતે ચાલદાલ એક નાકેથી બીજે નાકે કરવા કરવી.

અપોરને વખતે હમેલવાળી સ્ત્રીને આશાયશ લેવાનું બહુ જરૂરનું છે. દરેક સ્ત્રીએ અપોરના આશાયશ લેવાની ટેવ ન હોય તે છતાં હમેલની વખતે અપોરે આશાયશ લેવી. હવાવાળો ઓરડો એક હમેલવાળી સ્ત્રીએ સુવા ખેંસવા રાખવો જોઈએ, મુખ્ય કરી પશ્ચીમ ભણ્ણીની દવા ચોખી હોવાથી તે બાબુનો ઓરડો સુવા વાપરવો. ઉત્તરની દવા ખરાબ હોય છે, જેથી તે દવામાં લાંબો વખત ખેંસતું અથવા સુવું નહિ, એ દવાથી માણસોમાં દરદો લાગુ પડે છે; ઓરડામાં હવા આવવા બારી બારણાં ઉઘાડી રાખવાની જરૂર છે. સુવાના ઓરડામાં દોલિયા આગળની બારીમાંથી મ્હોં ઉપર એકદમ હવા આવે તેમ ન સુવું પણ આબુઆબુ હવા આવે તેમ બારી ઉઘાડી રાખવી. નાટકશાળા, બાપાણુમાં અને ટ્રેન વગેરેમાં લયઝાક્યડીમાં વારંવાર જવું નહિ, ત્યાંની હવા તદ્દન ઘેરાયલી અને અસ્વચ્છ હોય છે તેથી હમેલવાળી સ્ત્રીને નુકસાન કરે છે, ઓરડો

સહાધર્થી રાખવો અને પલંગ આગળ ચોકના ચુનાનું વાસણ રાખવું કે દમમાંથી કાઢેલી ખરાબ હવા તે ચુનો ચુસી લે.

આપણે એક હમેશવાળી સ્ત્રીએ તંદરોસ્તી સાચવવા કેવા ઉપાયો લેવા તે ટુંકમાં પાછા તપાસી જોઈએ.

### પોષાક.

(૧) પોષાક એવો પહેરવો કે હાલચાલ કરવામાં જરા પણ અડચણ ન થાય.

(૨) શરીરનો કોઈ પણ ભાગ દબાય નહિ, તેથી ટાઇટ કપડાં પહેરવાં નહિ.

(૩) ઠડી હોય તો ગરમ કપડાં પહેરવાં, પણ કપડાં બહુ ભારી હોવાં ન જોઈએ.

(૪) શોભાને ખાતર તંદરોસ્તી બગડે તેવો પોષાક પહેરવો નહિ.

(૫) પેટ મોટું દેખાય તેને ખાતર તંગ કપડાં પહેરવાં નહિ પણ ઠીલાં કપડાં પહેરવાં.

### ખોરાક.

ખોરાક દલકો, સુતરો અને પુષ્ટીકારક લેવો, ઘણો સ્વાદીષ્ટ અથવા ઘીનો ખોરાક ખાવો નહિ; ચરબીનો, ગોસનો, અને મીઠામનો ખોરાક ઘણો લેવો નહિ. તાજી તરકારી અને ફરેટ જેટલા ખવાય એટલાં ખાવાં. એક સ્ત્રી વારંવાર હમેશની વખતે અને જન્મ આપતી વખતે વેદના ભોગવતી હતી; તખીએ એક વખત સલાહ આપી કે તેણીએ ઠંડા પાણીમાં નહાવું અને ફરેટનો ખોરાક બહુ ખાવો. તેણીએ તેમ કીધું ઝાકારી, માથાનો દુખાવો સર્વ નરમ પડી ગયાં અને ઘણી ફરેટ ખાવાયા તેણીએ જન્મ આપતી વખતે જરા પણ વેદના ભોગવી નહિ, તેથી ફરેટ ખાવાની બહુ જરૂર છે. સંતરા, મોસંખી, કેળાં, અંજીર, સેબફળ, અનનાસ, દરાખ, દાડમ, લીંચુ, એવાં ફરેટ જેટલાં ખવાય એટલાં ખાવાં. જો બિમારી હોય તો રાત્રે બહુ થોડો ખોરાક લેવો. રાત્રે લગભગ છુપું રહેવું પણ બપોરનું ખાણું મજબુત ખાવું, ઘી મીઠાસ ઘણો ખાવો નહિ,

પીવામાં સોડાવાટર વધુ પીવો અને તે પણ ખાધ રહ્યા પછી; ચાહ, કાફી પીતી નહિ પણ દુધ પીવું.

### અંગ કસરત.

તંદરોસ્તી વધારે એવી અંગ કસરત કરવી. બહુ થાક ચડે તેવી મેહેનત નહિ કરવી. દાદરપર ચઢ ઉતર કરવું ફાયદાકારક છે. રોજ ફરવા જવાની બહુ જરૂર છે, ખુલ્લી હવામાં ધરના કરતાં બહાર વધુ રહેવું.

અંગ કસરતની વખતે મ્હો અંધ રાખવું અને હંમેશ નાકને રસ્તે દમ લેવો. સ્વાસ આખખો લેવો એટલે જેટલો લેવાય એટલો દમ ઉપર લેવો અને જરાવાર દમ ઘેરી રાખી પછી જેમ માઠી નખાય તેમ દમ કાઢી નાખવો, પણ હલવે હલવે એમ દમ લેવો અને કાઢી નાખવો.

### નાહાવું.

હમેસવાળી સ્ત્રીએ રોજ નહાવું. જો કંડી લાગતી ન હોય તો કંડા પાણીથી નહાવાની બહુ જરૂર છે, જો તેમ નાહવા ન અને તો જેટલું ટુકડું સેડવાય તેટલું પાણી વાપરવું; નાહી રહ્યા પછી જાડા ટુવાલે ઘસી ઘસી દિલ નુછવું અને તુરત હવામાં ઉભું રહેવું નહિ.

જો પેટમાં બહુજ દુખાવો થતો હોય અને લોહી અને ધાત—પીસા—અને રસને વહેતી હોય તો ગરમ પાણીના ટબમાં બેસવું. બહુજ દુખાવો થતો હોય તો વધારે ગરમ પાણીમાં રહેવું. હવા ઉગ્રસ અને તડકા હોય તેવા પશ્ચીમ ભણીનો ઓરડો સુવા રાખવો. બપોરના આશાયશ લેવાની બહુ જરૂર છે.

હમેસ રહ્યા કે થોડાજ અડવાડીઆમાં ભરથાર સાથે સંગત કરવી છોડી દેવી, સઘળો હવસ છોડી દેવો, અને જ્યાં સુધી હમેસ છુટે ત્યાં સુધી સારા વિચારો અને સારાં કામોમાં ભાગ લેવો, જેથી બચ્ચું પણ તેવુંજ સદગુણી અવતરશે અને જન્મ આપતી વંખતની વેદના માતાને ખમવી પડશે નહિ.

હમેસવાળી સ્ત્રીએ જન્મ આપવા પહેલાં રાખવી જોઇતી ગોઠવણો.

જો કોઇ સ્ત્રીને ધરમાંજ જન્મ આપવાનો વિચાર હોય તો તેણીએ નીચે પ્રમાણેની ગોઠવણ આગમચથી કરી રાખવી જોઇએ:—

હમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ આપવા પહેલાં રાખવી જોઈતી ગોઠવણો. ૧૪૭

પહેલાં તો કાંઈ સારા તખીયતે અગાઉથી રોકી રાખવો જોઈએ, કે જેથી અગતની વખતે તુરત દાબર થાય. એક નર્મની અગાઉથી તજવીજ રાખવી જોઈએ કે જેણી સ્ત્રીને ત્યાં થોડા દલાડા અગાઉથી રહે અને બધી ગોઠવણ રાખે.

એ બે ચીજ નક્કી કર્યા પછી જન્મ આપવાના ઓરડાની તજવીજ કરવી જોઈએ; એ ઓરડો મુખ્ય કરી પશ્ચાત્ત બણીતો હોવો જોઈએ, જે ઓરડો ઉત્તર તરફનો હોય તે કદી પણ પસંદ કરવો નહિ. ઓરડામાં હવા કિમ્મસ અને તડકા સારી રીતે આવવાં જોઈએ. ઓરડામાં ખારી બહુ હોવી જોઈએ અને સામાન જેમ અને તેમ ઓછો હોવો જોઈએ. જન્મ આપતી વખતે ઉપયોગમાં આવે તે સામાન શિવાય બીજો સામાન ખદાર કાઢી નાખવો.

જન્મ આપવાનું બિજાનું સારી રીતનું હોવું જોઈએ, કેટલીક સ્ત્રી જન્મ આપવાનું બીજનું બાળી નાખવાનું હોવાથી સાફ વાપરતી નથી તેથી તંદરોસ્તીને ગેરફાયદો થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ રૂને બદલે કાથો વાપરે છે કે જે કંડો હોવાથી બહુ તુકસાન કરે છે. લોખંડનું બિજાનું વાપરવું કે તે સાફ કરી વપરાસમાં આવે, ઉપર ગોઠવું નાખવું અને ગોઠાંતી ઉપર આમલ કલોથ, અથવા રબરનું કપડું નાખવું કે જેથી ગોઠવું ખરાબ ન થાય અને તેની ઉપર ગરમ કપડું અને ચાદર નાખવી. વળી એક બીજું આમલ કલોથ અથવા રબર કલોથ તૈયાર રાખવું કે દિલ સાફ કરતી વખતે બિજાનાપર પાણી ન પડે, પણ મેલાં કપડાં પરજ રહે. સાથુ, કોલનવાટર, ફ્લેનલ, શીનામલ, કુલ્મીન. સુષ્પને પીવાનું પ્યાલું, હાજતની વખતે વાપરવામાં આવતો પાટ. સધળું તૈયાર રાખવું. એ વખતે બિજાનાંપરજ હાજત કરવી જોઈએ, થોડી કારખોલીક ઍસીડ રાખવી જોઈએ, જન્મ આપવાનો આગ રોજ સાફ કરવાની પીચકારી તુરત દુધ ગરમ કરી આપવા માટે એક નાનો તેલનો ચુલો, રોક કરવાની ખાટલી, બદલમુક કરવાના કપડાનો ઘેડો અથવા ખુરી અને નાની ટીપામ્ એટલું તૈયાર રાખવું જોઈએ. બિજાનું અને બાળુથી ખુદ્દું મુકવું, કશાં સાથે અઢેલીને મુકવું નહિ. રાતે કંચકમેલ થઈ શકે એવું ફાણસ પણ અગત્યનું

છે. હવે અચ્ચાંને માટેની જરૂરની ચીજોપર ધ્યાન આપવું જોઈયે. અચ્ચાંને માટે એક પાળણું લેવું જોઈયે, તે પાળણું બહુ મોટું ન હોય પણ મજબુત, તેમાં ગોદડું અને ઓઢવાનું સફાઈવાળું હોવું જોઈયે. ગોદડાં ઉપર એક આંધલ ક્લોથ મુકવું અને તેની ઉપર ગરમ કપડું અને ચાદર પાંચ-રવી અને ખરાબ થાય તો કાઢી નાખવું અને બીજું મુકવું, પણ મા દીકરાને બીના બિછાનાપર સુવાડવાં નહિ. તેને માટે અદલબદલ કરવ ની ચાદર અને ગરમ કપડુ હમેશાં તૈયાર રાખવું; અચ્ચાંને માટે વાસણ પણ તૈયાર રાખવાં; અચ્ચાંને નહવાડવાને વાસ્તે એક નાનું વાસણ પણ રાખવું; વાસણ છાલકું હોય તેમ સારું એક કુટ ઊંડાણમાં હોય તો બસ. અચ્ચાંનાં બાજોતિયાં પણ તૈયાર રાખવાં, પણ બાજોતિયાંને બદલે આંધલ ક્લોથ અથવા રગર ક્લોથ વાપરવું નહિ. આંધલ ક્લોથ દિલને લાગવાથી કેટલીક ઈર્ષા અને સરદી કરે છે તેથી આંધલ ક્લોથની ઉપર ગરમ કપડું રાખી પછી ચાદર નાખવી.

જન્મેલાં અચ્ચાંની ચામડી નાજુક હોવાથી નરમ કપડું વાપરવું. ટરફીશ ટુવાલ દિલપર રાખવાથી ઠીક થઈ પડશે. વિચાર કરી કરી ઘણી ચીજ તૈયાર રાખવી કે જન્મ આપતી વખતે ગભરાટ અકરાટમાં વાર ન લાગે.

### જન્મ આપવાનો વખત.

હવે તે દહાડો નજદીક આવે છે કે જે દિવસે આ દુનિયામાં એક આદમીની વૃદ્ધિ થશે, અને પેલી સ્ત્રી હવે પછી માતાને નામે ઓળખાશે. એટલુંજ નહિ પણ સ્ત્રી જાતિની સર્વથી પહેલાં ફરજ અદા કાઢી છે એમ માનોઈ શકિતઓ તેણીને આપાશી આપશે, અને જે તે સ્ત્રીએ માતા થવાનીજ ખાહેશથી આટલી વેદના ખમી હશે અને તન અને મનની પવિત્રાઈ લગ્નના સદગુણી ગાંઠથી સાચવી હશે, તો કુદરતી રીતે તેણી આવા વખતે દુઃખ ખમશે નહિ પણ આશાયશમાં અને પોતાની પવિત્રાઈથી ઉત્પન્ન થતું આદમી—અચ્ચું—ઇશ્વરનાં નુરને જોવાને ખુશાલીથી આતુર રહેશે, અને આનંદની વચ્ચે તેને જોઈને સતોષ અખત્યાર કરશે. આવી સ્ત્રી કદી પણ હલકા વેહેમોને આધીન થશે નહિ. વેહેમો

જે હિંદની કરોડો સ્ત્રીઓને સેતાન્યત રસ્તે ઉતારે છે, તે વેહેમોને તેણી ચિકારની નજરે જોશે, કારણ જે આદમીઓને ખોદાના ધનસાફ, અને ખોદાના બેદી કાનુનોની માહીતી નહિ હોય, જેઓને ખુદાપર યકીન અને ઇતિખાર ન હોય તેઓજ તે વખતે ખુદાની બંદગી કરવાની તજી દર્ષી ધંતર, મંતર અને બ્રાહ્મણ જોશી સેવે, પણ સદ્ગુણી સ્ત્રી તેમ કરતી નથી. તેણી ખોદા જે સર્વથી શક્તિવાન, સર્વનું બહુ ઇછનાર, અને સર્વને શાંતિ બક્ષનાર છે તેની ઉપર યકીન અને ઇતિખાર રાખી, તેની બકતી કરશે. તે વખત કે જ્યારે ખુદાનું નુર આ દુનિયામાં પોતાનું દીદાર બહાર કરશે તે નુર છોકરા અથવા છોકરીના રૂપમાં ખોદા આપે તે ખુશી સાથે કબુલ રાખનારે આતુરતાથી રાહ જોતી બેસશે.

### જન્મ આપતી વખતનો દુઃખારો.

જન્મ આપતી વખતે જે દુઃખ થાય તેનું કારણ એટલું જ જેમ જેમ બચ્ચું બહાર આવવાની યત્ન કરે છે તેમ તેમ બાહારનો ભાગ તણાઇને મોટો થાય છે અને અંદરનો ભાગ સંકોચાઇ જતો જાય છે તેથી દુઃખ થાય છે. એ દુઃખ થવાનું કાંઇ જરૂરનું નથી, એ તો નબળા દેહેવાળી અને દરદી સ્ત્રીનેજ દુઃખ થાય છે.

પેહેલા તબક્કામાં તેની અંદરથી બચ્ચું બહાર નિકળવાની કોશિશ કરે ત્યારે દુઃખ થાય છે તે છે, અને જે દુઃખ થાય છે તેને બાવાનું દુઃખે છે એમ આપણા લોક કહે છે. બાવાનું દુઃખે છે તેની થોડો વખત અગાઉ જન્મ આપવાના ભાગમાંથી લોહી દેખાય છે.

### જન્મ આપેલી સ્ત્રીની માવજત.

જન્મ આપ્યા પછી આશરે અરધે કલાકે આર બાહર નિકળે છે. જે લોહી બહુ જતું ન હોય તો કાંઇ શીકર નહિ. બચ્ચાંની આસપાસ રહેલી કાચળી જેને (Placenta) “પલેસનતા” કહે છે તે કેટલીક વખતે તરત નિકલતી નથી. જે અંદરનો ભાગ સંકોચાઇ જાય તો તે નિકળી પડે છે. તેથી પેટની ઉપર નર્સે હાથ ઠંડા કરી મુકવા અથવા ઠંડા પાણીમાં બોળેલું કપડું તદન નીચોવીને મુકવું. જેથી પેટ સંકોચાવા માંડશે અને પેલી આર નિકલી પડશે, જેવું બાહર નિકળ્યું કે તે દાટી અથવા બાળી નાખવું.

જન્મ આપ્યા પછી ભોહી અને બીજી પ્રવાહી વેહેવા માંડે છે અને એમ વેહેવું કેટલાક દહાડા સુધી ચાલુ રહે છે: પેહલાં રાતા રંગનું ભોહી વેહેવા માંડે છે, પછી જરા ઘેરા રંગનું વેહેવા માંડે છે, પછી સફેદ રંગનું વેહેવા માંડે છે, પછી પાણી જેવું વેહેવા માંડે છે અને પછી વેહેવું અંધ પડી જાય છે. જો ભોહી બહુ વેહે તો તખીબની સલાહ લેવાની બહુ જરૂર છે, જો વેહેવામાં વાસ બહુ આવે તો જોખમ ભરેલું છે, પણ જો રોજ સફાઈ રાખવામાં આવે તો વાસ મારશે નહિ.

જન્મ આપવાનો ભાગ સાફ રાખવા વિષે સચના:—

વારંવાર ભોહી વેહેવાથી એ ભાગ સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. કેટલાક દાક્ટરો બહારનો ભાગ સાફ કરાવે છે એટલુંજ નહિ પણ અંદરનો ભાગ પણ પીચકારી વતી દહાડામાં બે વાર સાફ કરાવે છે, તે પણ વળી પાણીથી નહિ પણ દવાથી. એ દવા માટે કારબોલીક એસીડની અરધી ચમચીમાં એક પાઈટ પાણી નાખવી અથવા જો “કૉનડીઝ ફ્લુઇડ” (Condy's fluid) અથવા તો “સેનીતાસ” (Sanitas) વાપરવામાં આવે તો એક ચમચો પાઈટ પાણીમાં નાખવું. અને તેથી પીસાબના ભાગમાંથી અંદરથી દિવસમાં બે વાર કુકકાં પાણીથી સાફ કરવું.

જન્મ આપી રહ્યા પછી થોડા દહાડા સુધી સ્ત્રીએ બિછાનાપર ઉઠીને બેસવું નહિ. જો કોઈ સ્ત્રી એમ નાદાની કરે તો અંદરના ભાગો ખરાબ થઈ જઈ ઘણા દિવસ વેદનામાં રહેવું પડે. અને કેટલીક વખતે ગર્ભસ્થાનના આગળના ભાગો અને તે ભાગ ખરાબ થઈ જઈ સોજા ચડે છે અને પાછળથી દુઃખી થવું પડે છે. હાજત થાય ત્યારે પાટ (Bed-pan) વાપરવાની બહુ જરૂર છે. તે વખતે પણ કાએસ કરવી નહિ અને ઘણું કામ પડે તો તકિયો દઈ અટેલીને છત્રીચેરપર સુતા હોય તેમ બેસવું. જો કે નાબુક સ્ત્રીને બિછાનાપર બેસવાને બહુ દહાડા લાગે છે પણ સાધારણ રીતે એક સ્ત્રીએ ઝોઝામાં ઝોઝું એક અઠવાડિયાં સુધી બેસવું નહિ, જો આ વખતમાં કોઈ સ્ત્રી બેઠી અને કમરની નીચેના ભાગમાં દુખાવો થયો તો બાજુવું કે હજુ તેણી બેસવાને લાયક નથી, અને એક બે દિવસ હજુ સુષ રહેવું અગત્યનું છે. કેટલીક વખતે



એમ એસવાથી પીસાબને રસ્તે પ્રવાહી વહે છે તે સફેદ રંગપર આવ્યું હોય તે એકદમ પાછો રાતો રંગ પકડે છે, તે વખતે પાછું સુધ જવું જરૂરનું છે. સાધારણ રીતે એક સ્ત્રીએ જન્મ આપ્યા પછી એક અઠવાડિયું તદ્દન સુષ્પને કાઢવું.\*

### જન્મ આપેલી સ્ત્રીના દરદાના ઉપાયો.

જ્યારે ગર્ભસ્થાનમાંથી વેહેવું ચાલુ રહે છે અને જો વેહેવામાં વાસ માલમ પડે છે ત્યારે જરા ધાસ્તી ભરેલું છે. કેટલીક વખતે વેહેવામાં બદબો જણાય છે તે અગાઉ તે સ્ત્રીને ટાઢનું લખલખું ભરાઈ આવે છે અને તે સાથે પીડમાં દુખારો થાય છે, દાંત કચકચાવે છે, તાપ ચઢી આવે છે. માથું દુખવા માંડે છે, તરસ બહુ લાગે છે, દુધ અંધ થઈ જાય છે, દિલમાં ગરમી વધે છે અને દરેક રીતે બેચેની માલમ પડે છે. નાડી બેસમાં ચાલે છે, જે તાવ ચડે છે તે બહુજ ખરાબ હોય છે. એ તાવના પહેલેથી ચાંપતા ઉપાય ન લીધા હોય તો તેણી મરણ પામે છે, તેથી જેવાં ઉપલાં ચિન્હો જણાય, આંખની આસપાસ ચક્રદાં દેખાય, આંખ અંદર બેસતી જાય, અને નાક ચીમલામ જાય, કે તુરંત તેણીને પરસેવો ખુબ પાડવાનો યત્ન કરવો, ચાંપતા ઉપાય પેહેલેથી ચાલુ રાખ્યા હોય તો પેલી સ્ત્રી બચી જવાનો બહુ સંભવ રહે છે. આવા તાવથી અને ઉપલાં ચિન્હોથી ધણી સ્ત્રીઓ મરણ પામે છે. લચિયારથી જો

\* પારસીઓના વડાઓએ સુવાવડ પછી ચાલીસ દિવસનો આશાયશનો રવાજ નક્કી કરીધો હતો, જે એક ધણું દુરઅંદેશ પગલું ગણાવું જોઈએ, પણ હાલ કેટલાંક પારસી સુધરેલામાં ખપતાં કુટુંબો એ ચાલીસ દિવસની આશાયશ અને માસીક માંદગીની આશાયશને મુદલ વળન નહિ આપતાં કુદરતે સરભ-વેલા ખરા આશાયશના દહાડામાં પણ બહાર નિકળવાની હુલડાઈ કરે છે, જે હુલડાઈથી લવિષ્યમાં સારી આશાઓ આપનારી ધણીક બાળાઓ તંદરોસ્તીમાં ધણું ખમી છે, એટલે સુધારો કરવા જતાં અને સુધારાની ઘુમમાં પોતાનાં કુટુંબની કામળાંગીઓને નુકસાનીના સાગરમાં હોમાવે છે અને તેમ કરતાં પોતે નુકસાન ઉઠાવી પોતાથી ઓછી અકલનાં અને ખોટા સુધારા પાછળ ધસડાઈ તણાઈ મરતાં કેટલાંક અણધર કુટુંબોને એક ખોટો દાખલો બેસાડે છે.

બરાબર વ્યાવારવામાં આવતું નથી તો તેથી ચીરા અને સોળ ચઢે છે એવે વખતે દાક્ટરને તરત બોલાવવા મોકલવો, અને તાપ વધતી અટકાવવી, નહિ તો બહુ ખરાબ રૂપ ધારણ કરે. જન્મ આપી રહ્યા પછી અને સાળ થતી વખતે એક સ્ત્રીનું આંગ એવું તો નાળુક રહે છે કે કોષખી ઉડતો રોગ ચાલતો હોય તો તરત તે સ્ત્રીના સમાગમમાં આવ્યાથી તે લાગુ પડી જાય છે. આબુબાબુ ખીજાં કોષને ગોવરૂં, સર્પચંદ્ર યા સ્કારલેટ શીવર આવતી હોય તો પેલી સ્ત્રીને બહુ સંભાળવી, તેણી જરા પણ એવા ઉડતા રોગના સમાગમમાં આવવી ન જોઈએ. કોઈ વ્યાયલી સ્ત્રીની સહીને ત્યાં છોકરાંને ગોવરૂં અથવા સમ્રએદ સ્કારલેટ શીવર હોય અને તેની પેલી જન્મ આપતી સ્ત્રીપર પોતાને ધરથી કાગળ લખે તો તે કાગળ પણ પેલી જન્મ આપેલી સ્ત્રીના હાથમાં આપ્યાથી તેણીને તે ઉડતો રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે, તેથી એ વખતે કાગળ પણ તેણીનાં હાથમાં મુકવાં નહિ.

જન્મ આપ્યા પછી એવી સંભાળ રાખવી જોઈએ. તેણીએ જો જલદી સાળું થવું હોય તો ઓરડામાં ચોખ્ખી હવા અને તડકો આવવા દેવો, સાફસુદ્ધ બરાબર કરાવવું, બિછાનું બારીથી જેમ અને તેમ દુર રાખવું અને બારીમાંનો પવન એકદમ સામે દિલ્લપર આવવા દેવો નહિ. પણ આડકતરી રીતે ઓરડામાં હવા ફરવાની બહુ જરૂર છે. સામે પવન આવ્યાથી જન્મ આપેલી સ્ત્રીને તુરત ઠંડી બરાબ આવશે. પવનની વખતે મા દોકરાંને સારી રીતે ઓઢાડવાની જરૂર છે.

ટુંકમાં જન્મ આપ્યા પછી તે સ્ત્રીની થું માવજત કરવી તે વિશે એક વખણાયેલી સ્ત્રી નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“જન્મ આપ્યા પછી સ્ત્રીને નાહાવાની જરૂર છે, અને ખોરાકની જતન રાખવી જોઈએ. દરરોજ એક વખત કુકકાં પાણીથી વાદળીએ (Sponge—સ્પંજ) એક પછી એક સ્ત્રીરના ભાગો સાફ કરવા અને ટુવાલે નુછતાં જવું.

“જો તેણીને નબળાઈ અને બેચેની માલમ પડે તો સુકા હાથે જરા તેણીનું આંગ મસળવું.

“છાતી અથવા થાન ઠંડા પાણીથી વારંવાર સાફ કરવા.

“ત્રણ અથવા પાંચ દહાડા પછીજ તેણીને ટબમાં બેસાડવી.

“દરરોજ બિછાનું સાફ રાખવું અને હવા અને ઉજાસ અને તડકો આવવા દેવો.

‘પીસાબનો ભાગ ‘સીરીનજે’ સાફ કરવો. કુકડાં પાણીમાં બે ત્રણ ટીપાં ‘કારબોલીક એસીડ’નાં નાખી બે વાર પીચકારીથી સાફ કરવું.

“ખોરાક પાચન થાય તેવો લેવો. થુલાં અથવા ચણાની કાંજ સઉથી સરસ છે. ઝોટમીઠા, ધઉં, ખારલી અને ફરટ ખાવાં. પણ ‘રેડ્ડિંગ’ ચા, દારૂ, ગોસ્તના ખોરાકથી ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે.

“બચ્ચાને, દુધ ન આવતું હોય તે છતાં દહાડામાં વારંવાર ધવાડવું. એમ ધવાડાથીજ દુધ પોતાની મેળે આવશે.

“જો બચ્ચું છાતીમાંનું દુધ ખાલી કરી શકતું ન હોય તો કોઈ બીજાએ ખાલી કરવું, ગરબ પડે તો પંપે (અંબાએ) ખાલી કરવું.

“જો છાતી એટલે થાનો સુજી આવે અથવા પાકે અને ધણો દુખાવો થતો હોય તો તરતજ સેક કરવાની જરૂર છે, જેવાં ચીનહો દેખાય કે સેક કરવા માડવું.

“ખાટલીમાં થોડું પાણી નાખી તેનો સેક ચાલુ રાખવો.”

આવે વખતે નકકર ખોરાક ખાવો નહિ પણ પ્રવાહી ખોરાક ખાવો. કેટલીક વખતે દુધ થાનોમાં બહુ વધી ગયાથી અંદર બહુ ખેંચાણ થાય છે અને થાનો તણાયા કરે છે. એવી વખતે એક બોલાય લેવો. જો દુધ બહુ વધી ગયું હોય તો, એક જાતના પંપ આવે છે તે વાપરવો અથવા નર્સને કેહેવું કે બચ્ચાની માફક ધાવીને દુધ ખાલી કરી નાખવું, મ્હોમાં દુધ લાઇ થુકી નાખે, આ રીતે છાતી ખાલી કરવાથી કરાર થશે.

જો દુધ બહુજ વધી જાય તો દહાડામાં બે વખત ગરમ રોક કરવો જારી ખોરાક ખાવો નહિ અને દારૂ પીવો નહિ. કપડું બેવડું ચોવડું કરી દુધ આવવાના ભાગપર મુકવું. પણ દુધ બહુ હોય ત્યાં થોડું હોય ત્યારે છાતી કપડાથી દબાય નહિ તે સંભાળ રાખવી. શરીરમાંનું લોહી છાતીમાં ખુલાસાથી ફરવા દેવાની બહુ જરૂર છે.

પણ કેટલીક વખતે એમ બને છે કે માતાને દુધ બહુ થોડું હોય

તો તેણીએ દુધનો ખોરાક લેવો જોઈએ. દુધ નરૂં હોવું જોઈએ અને થોડું જ ગરમ હોવું જોઈએ. જો તેવું દુધ ન મળે તો નરૂં દુધમાં તેનો દશમે ભાગ પાણી ભેલી થોડું ગરમ કરવું અને પીવું. કોકો (Cocoa) દુધમાં ખનાવીને પીવાથી પણ દુધ વધે છે. ખુબ યાદ રાખવું જે કોઈ રીતનો દારૂ અથવા ઉત્કેરનારી ચીજ લેવી નહિ, અને ખર્યાંતે ચોકસ વખત ગળો નાખી ધવાડવાનું ચાલુ રાખવું. દુધ થોડું હોય તેની શીકર નહિ એથી દુધ ધીમે ધીમે વધશે.

જો માતાની પાચન શક્તિ સારી હોય તો દુધ સાફ આવે છે, તેથી સહેલાઈથી પાચન થાય તેવો ખોરાક લેવો; કટલીક વખતે આપણાં ભૈરાંઓ ભારી ખોરાક આપે છે તે તદ્દન નુકસાનકારક છે. ફુલાં સાચના ધઉં, દુધ, દુધમાં ખનાવેલો કોકો, અથવા ચોકલેટ, અને મધ એ ચીજ દુધને બહુ વધારે છે: મધ દુધ વધારવામાં બહુ ફાયદાકારક છે.

### જન્મેલાં ખર્યાંતી માવજત.

એક નાનાં ખર્યાંતો જેવો લાચાર અને બીજાની સંભાળપર આધાર રાખનાર જીવ દુનિયામાં બીજો કોઈ ન હશે. તે પરત્ર જીવનું જીવવું તેની મા અથવા બીજાઓની સંભાળથીજ થાય છે.

પેહેલી ચીજ જે કરવાની છે તે ખર્યાંતે જન્મયું કે સાફ કરવાની છે. તે ખર્યાંતો દિલપર જે કાંઈ લાગ્યું હોય તે ફેલેનલના કડકા વડે તેલથી સાફ કરવું જોઈએ. સાલીડ તેલ (Salad oil) એ વખતે વાપરવું ઠીક પડશે, અને ખર્યાંતે તુરત ફેલેનલ ઓઢાડવી જોઈએ. એક ચાર ઇંચનો રૂનો કડકો લઈ ફુટીની ડાબી બાજુએ ઉંચેથી મુકવો અને બીજો છેક નળ આગળથી પાથરવો, અને તેની ઉપર પેલો નળ મુકવો અને થોડો રૂ પાછો તેની ઉપર મુકી એક ફેલેનલનો કટકો લપેટવો. આ રીતે બે ચાર દિવસમાં નળ પોતાની મેજે ખરી જશે, જ્યારે નળ ખરી જાય કે તરત ફુટીપર દસ્તાંજ પાઉદર લગાડીને પોટો બાંધી રાખવો.

જો ફુટી ઉપસી આવતી હોય તો એક ધુચનો કટકો ઉપર મુકવો, અને કપડાંથી વીંટાળી રાખવો અને તે પેલા ફુટીપરના રૂપર દબાય તેમ તેની ઉપર પોટો બાંધવો.

બચ્ચાંના કપડાં, હાલકાં, ગરમ અને સેહેલાઇથી પહેરાય તેવાં હોવાં જોઇયે. બચ્ચું પહેલેથી બહુ ચાલાક રહે છે, સુસ્ત હોતું નથી આખો વખત હીલચાલ કરે છે, તેથી તેની હીલચાલ કપડાંથી અટકવી ન જોઇયે; તેના ઉધરભાવને ખાતર હાથ પગની કુદરતી હીલચાલ ચાલુ રહેવા દેવી જોઇયે. છોકરાંને મોટા જન્મે પહેરાવેલા નહિ પણ ગુઠણ જેટલોજ રાખવો.

પહેલાં થોડા મહિના બચ્ચાંના પગમાં મોઝાં રાખવાં, ગરદનની આસપાસ એક હોળિયું બાંધવું અને તે હોળિયાંથી ગળું ટાઇટ ન થાય તેની સંભાળ રાખવી. હોળિયાંની જરૂર એમ છે જે બચ્ચાંના મ્હોમાંથી હંમેશાં હોજ ગરે છે તેથી છાતીને સરદી ન થાય કરી હોળિયું રાખવું જોઇયે. ઠંડીના દિવસમાં ફેલેનલના કપડાં બનાવવાં જોઇયે. ઠંડી ન લાગે તેથી ગરમીના દિવસમાં પણ બહુ સંભાળ રાખવી. એ વખતે પરસેવો બહુ પડે છે, તેથી પરસેવાની ઉપર હવા મુદ્દલ ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી અને પરસેવાના કપડાં વારંવાર બદલાવવાં જોઇયે અને ફેલેનલથી પરસેવો સાફ કરવાં જોઇયે. બચ્ચાંને ઓરડો મોટો અને સારી રીતે હવા ઉગ્મસવાળો હોવો જોઇયે. અને હવા ઓરડામાં એવી રીતે આવવી જોઇયે કે બચ્ચાંમાં મ્હોંપર એકદમ પવન પુકે નહિ. બારીથી દુર એક બાજુએ પાળણું મુકવું અને પછી બારીનાં વીનીશન ઉઘાડવાં કે મ્હોંપર પવન ન આવે. હવા જવા આવવાનો દરેક માર્ગ ખુલ્લો રાખવો. એટલી સંભાળ રાખવી કે તે ઓરડામાં સરદી મુદ્દલ નહિ હોય. જે ઓરડામાં મોરી હોય અને પાણી બહુ રહેતું હોય તે ઓરડામાં બચ્ચાંને સુવડાવવું નહિ. સરદીવાળા ઓરડામાં એક વાસણ બરી ચોકનો ચુનો હંમેશાં મુકવો. રાતનું પહેરણ ઢીલું અને મોટું હોવું જોઇયે કે જેમાં પગ પણ ઢંકાઇ જાય. વરસાદના દિવસોમાં મુખ્ય સંભાળ રાખવી જોઇયે, કારણ તે વખતે રાત્રે પવન ધણોજ પુકે છે અને જે બચ્ચાંનાં દિલપર આવ્યા કરે તો તેથી સરદી જલદી થઇ આવે, તેથી માતાની ફરજ છે જે બચ્ચાંને પોતાની ખાસ દેખરેખ હેઠળ રાખવું, આયાઓને સોંપી આપવું નહિ. તેઓ તેવાં બચ્ચાંનું પવન, હવા અને કપડાંથી બરાબર જતન રાખશે નહિ.

## ઉંઘ.

નવું જન્મેલું બચ્ચું બહુ લાંબો વખત ઉંઘાય છે અને જ્યારે ખોરાક લેવાને! વખત થાય છે ત્યારેજ ઉઠે છે. પણ રફતે રફતે બચ્ચું મોટું થાય છે તેમ ઉઘાવાનું ઝોણું થતું જાય છે જ્યારે બચ્ચું એક વર્ષનું થાય છે ત્યારે દહાડામાં પંદરથી સોળ કલાક ઉંઘાય છે. કેટલાં બચ્ચાં બહુ ચાલાક હોવાથી બરાબર ઉંઘાતા નથી, અને આયાઓને જાગવું પડે છે તેથી કોઈ ન જાણે તેમ મારે છે અને કેટલીક વખત તો ઉંઘ આવે એવી કેશી દવા આપે છે એવી કેશી દવાઓથી બચ્ચાં બહુ હેરાન થાય છે અને ઘણાં દરરો ઉભરી આવે છે તેથી માતાની ફરજ છે જે બચ્ચાંની ઘટતી સંભાળ ખુદ પોતે રાખવી.

આવી કેશી વસ્તુથી બચ્ચું એકદમ ઉંઘમાં પડે છે, કાંઈ પીતું નથી,—કારણ લુપ્ત મરી જાય છે, પાચન શક્તિ કમી થઈ જાય છે, કબજિયાત બહુ રહે છે, ઉંઘાય ત્યારે શીકકું થઈ જાય છે, આંખની કીકી બહુ સંકોચાઈ જાય છે, અને શરીરે તવાતું જાય છે. ઉપલાં ચિન્હો કેશી વસ્તુના ઘણા ખરાં હોય છે. તેથી આયાઓની બહુ સંભાળ રાખવી. આચા સાથે એકલાં ફરવા હરવા પણ ન મોકલવાં. તેઓ જેમ ગમે તેમ બેદરકારી રાખે છે અને પોતે બીજા આયાઓ સાથે વાતચીતમાં પડે છે. ફરવા જતી વખતે પણ આયાને નહિ સોંપતાં માતાએ પોતેજ સાથે જવું.

કેટલીક વખતે રાતના બચ્ચું પીસાબ કરી ઝોઢવાનું બીજવી નાખે છે, અથવા દસ્ત આવે છે ત્યારે આયાઓ રાતના આળસામને લીધે વાસમાં અને બીનામાં બચ્ચાંને રાખી મુકે છે તેથી બચ્ચાં સીક પડી જાય છે, અને તેઓનું લોહી બગડી જાય છે.

બચ્ચાંને ઉંઘ ન આવવાનું કારણ ખુલ્લી હવાની ગેરહાજરી, જોષ્ઠતા ખોરાક ન મળવો, તેમજ અંગને ખુલ્લી હવાની કસરતની ગેરહાજરી છે. કેટલીક વખતે દાંત કુટતા હોય અને પેટમાં કરમ પાકા હોય તેથી પણ ઉંઘ નથી આવતી.

બચ્ચાંને સહવારના સાડા હાથે મરમીના દિવસોમાં અને સાત વાગે કંડીના દહાડામાં ફરવા મોકલવું જોઈએ, અને સાંજના પાંચ વાગ્યા પછી

ખુલ્લી હવામાં મોકલવું જોઈએ; એથી બચું તંદરોસ્ત રહે છે અને સારી રીતે ઉધાય છે.

બચ્ચું જેવું સહવારના ઉઠે કે દિવસ પરથી બધો પરસેવો નુંછી નાખવો, પરસેવો નુંછી નાખતી વખતે ધ્યાન રાખવું કે ખારીનો પવન એકદમ ઉધાડાં બદનપર લાગે નહિ; બદન ઉધાડું હોય અથવા પરસેવાથી ભીંજાયલું હોય ત્યારે ખારીનો પવન લાગવા દેવો નહિ ખારી બંધ કરી પરસેવો નુંછી કપડાં બદલી નાખવાં, અને ધવરાવવું. ધવરાવ્યા પછી તુરત બચ્ચાંને નહવાડવું નહિ, તેથી દુધ પાચન થશે નહિ પણ એક કલાક પછી વાદળાંથી નહવાડવું. બચ્ચાંને બહુ સાથુ યોગવાની જરૂર નથી ચરખી બેળ વગરનો બચ્ચાંની નાભુક ચામડીને માફક આવે એવો સાથુ વાપરવો, અને બચ્ચાંનું દિલ સાફ નુંછી નાખવું; પણ આંગ જોસમાં નુંછવું નહિ, કારણ બચ્ચાંની ચામડી બહુ નાભુક હોય છે. નહવાડતી વખતે ખારી ખારણું બંધ રાખવાં અને નહવાડ્યા પછી પણ ખારી આગળ બચ્ચાંને લઈ જવું નહિ. બચ્ચાંને બહાર ફેરવવા લાઇ જતી વખતે બચ્ચાંનું બિછાનું તડકામાં મુકવું, અને બચ્ચાંને ફેરવા લાઇ જવા પહેલાં પુરતું દુધ આપવું.

બચ્ચાંને મચ્છરથી સંભાળવાની બહુ જરૂર છે, તેથી પાળણુંની આસપાસ મચ્છરદાની નાખવાની અગત્ય છે. મચ્છરદાનીને માટે ઝીણું અને છીંદ્રોવાળું કપેડું વાપરવું, કે જેથી હવા આવ જવ કરવાથી નુકસાન થાય નહિ.

બચ્ચું જેવું જન્મયું કે કોઇ પણ અનાવટી ખોરાક આપવાની જરૂર નથી. તુરતજ બચ્ચું જે ઇચ્છા ધરાવે તો માની છાતીમાંથી દુધ આપવું. કેટલીક વખતે આપણા લોકમાં એવો રીવાજ છે જે જન્મેલાં બચ્ચાંને ગોળનું પાણી આપવું, જે રીવાજ ધણોજ નુકસાનકારક છે. જન્મેલાં બચ્ચાંની હોજરી એટલી તો નબળી હોય છે કે માનાં દુધ શિવાય બિજો ખોરાક આપવો, એ કુદરત જે કામો બજાવે છે તેથી અજ્ઞાન રહી, ડોળ-ધાણું ડહાપણુવાળા થવા જેવું છે. કુદરત આપણે જોઇએ છે તેમ બચ્ચાંનાં ખોરાકનું સાંધણુ કેવી અકકલ અને સીકતથી માની છાતી મારફતે ઉત્પન્ન કરે છે. કુદરતના કાયદાને માન આપવાની આપણી ફરજ છે, ગોળનું

પાણી કેટલીક વખતે બચાને એટલું ગરમ માલમ પડે છે કે શરીરપર ચુમડાં નિકળી આવે છે અને ગરમીથી લોહી અગાડી નાખે છે. આપણાં બચાંને આવાં લોહીનાં દરરો થાય છે તેનું કારણ મુખ્ય કરી ગોળનું પાણી છે. જો કે જન્મેલાં બચાંને પેહેલાં એક સાફ ઝાડાની જરૂર છે અને જો કે ગોળનાં પાણીથી ઝાડો આવે છે, તો પણ કુદરતની અકકલ ઝોર છે. કુદરતી રીતે એવી જરૂરિયાતની વખતે પેહેલું દુધ જે માતી છાતીમાંથી વહે છે તે ગોળથી હઝાર દરજ્જે ઉત્તમ છે. તે દુધ બચાંને જોઇતી દવા અને ખોરાકની ગરજ પુરી પાડે છે અને તેજ દુધમાં સાફ ઝાડો લાવવાની ખુબી છે; તેથી બચાંને તે વખતે માનાંજ દુધની જરૂર છે, જો માને બચું ધાવી શકતું ન હોય તોજ છેલ્લા ઉપાય તરીકે બહુજ થાડો ગોળ નાખી પાણી આપવું. જો માનું દુધ તે વખતે ન હોય તો ધવાડનારી આયાનું દુધ નાચારીથી આપવું. બનતાં સુધી માએ બચાંને ધવાડવાની ફરજ છે, કારણ બચાંનો સ્વભાવ અને ચાલચલણ જેનું દુધ હોય તેપર રહે છે. જે માતા પોતાના છોકરાંને નીતિમાન જોયા ચાહતી હોય અને પોતાનાંજ લોહીને પોતાના બચાંમાં રાખવા માંગથી હોય, તો પોતેજ બાળકને ધવાડવવું. આપણે આગળ દરશાવી ગયા તેમ આપણાંમાં જે હાલ અનીતિ ચાલુ રહી છે તે હલકા શ્રીનાં દુધને લીધેજ છે. કુદરત અમુક બચાંને માફક આવે તેવુંજ દુધ માતાની છાતીમાં મુકે છે, પણ બીજાનું દુધ પેલાં બચાંને માફક આવતું નથી. જો માતાને દુધની અડચણ હોય તો હલકા ખવાસની આયાનું દુધ આખ્યાના કરતાં કોઇ બીજી રીતે દુધ આપવું બહેતર છે. વિદ્વાન દાક્ટરોનો એવો અભિપ્રાય છે કે બચાંમાં હમણાં મરણનું પ્રમાણ વધી ગયું છે તેનું કારણ એટલુંજ કે માતાઓ પોતાની ફરજ વિસરી જઇ નબળાઇ થાય એવા આપ મતલબી વિચારથી પોતાનું દુધ બચાંને આપતાં નથી અને બનાવટી ખોરાક આપે છે, તે છે. એ ખોરાક બચાંને માફક આવતા નથી અને એવાં કારણથી બાળકે મરણનું પ્રમાણ વધે છે.

બનાવટી ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ (Starch)નો ભાગ બહુ હોય છે એ “સ્ટાર્ચ” બચાંની હોજરીમાંની કદી પણ પાચણ થતો



નથી. માનાં દુધમાં કુદરતે એ સ્ટાર્ચ મુક્યો નથી પણ માનાં દુધને અડચણ હોય તો જે ખોરાકમાં સ્ટાર્ચ (Starch) ન હોય તેવો ખોરાક આપવો જોઈએ.

ગાય, બકરી અને ગધેડીનું દુધ વાપરવામાં આવે છે તેથી પણ અચ્ચાને થોડો ગેરફાયદો થાય છે. એ દુધ અને માતાનાં દુધમાં ફરક છે, અને કેટલીક વખતે જનવરનું દુધ ઘણું નુકસાન કરે છે, આવી વખતે મેલીન્સ કુક વાપરવાં ફીક પડશે. કેટલીક વખતે તરતનાં જન્મેલાં અચ્ચાને માનું દુધ નથી મળતું, તે વખતે તેને ગાયનાં દુધમાં અરધો ભાગ ગરમ પાણી નાખી તેમાં સડેદ ખડીશાકર અથવા તો “શુગર ઓફ મીલ્ક” (Sugar of Milk) નાખવું અને બંને ચમચા બંને કલાકે આપ્યા કરવું. જ્યારે માની છાતીમાં દુધ ભરાવા માંડે કે તરત અચ્ચાને તે દુધ પીવા દેવું. કેટલીક વખતે લાંબો વખત સુધી ગાયનું દુધ આપવું પડે છે. પણ દુધ દર્મેશમાં તાળું અને સોળું હોવું જોઈએ, ગરમ કીધેલું દુધ લાંબો વખત રહી શકે છે. જે દુધ લાંબો વખત તાળુજ રાખવું હોય તો એક પાવલી ઉપર રહે એટલો, અથવા દશ ટ્રેન જેટલો બાઇ કાર્બોનેટ ઓફ સોડા (Bicarbonate of Soda) વાપરવો કે જેથી દુધ તાળું ને તાળું રહેશે.

એક ખગતચની વાત એ છે કે જે વખતે મા ધવાડતી હોય તે વખતે તેણીએ ખુશ રહેવાની જરૂર છે. એક લખનાર કહે છે કે જેમ ખીજવાયલી ગાયનું દુધ પીવાથી ઇજા થાય છે, તેમજ ખીજવાયલી માનું દુધ અચ્ચાને નુકસાન કરે છે.

એક સ્ત્રીના સાત છોકરાં એક પછી એક મરણ પામ્યાં અને તે પણ બધાં આઠ મહિનાનાં થઈનેજ મરણ પામતાં. તેણી ડાક્ટરની સલાહ લેવા ગઈ. ડાક્ટરે તપાસ કરવાથી કાંઈ માલમ પડ્યું નહિ પણ ઘણું વખતે એમ માલમ પડ્યું કે તેણીનું પહેલું અચ્ચું આઠ મહિનાનું થઈ મરણ પામ્યું હતું અને જ્યારે ખીજું અચ્ચું આઠ મહિનાનું થવા આવ્યું કે તેણી ધાર્તીથી દુધ પાવા લાગી. તેણી સઘળાં છોકરાંને આઠ મહિના થવા લાગ્યા કે બહુજ ધાર્તીથી અને વિલાપથી દુધ પાવા લાગી. આ

સખબથી સઘળાં છોકરાં આઠ મહિનાનાં થઈ મરણ પામતાં હતાં; પણ ન્યારે આઠમું બાળક થયું ત્યારે પેલા ડાક્ટરે સઘળો સખબ જાણ્યો અને તેણીને કહ્યું કે “ન્યારે તારું બચ્ચુ આઠ મહિનાનું થવા આવે કે તું મારે ઘર આવી રહેજે.” ડાક્ટરે પોતાની ઓરતને કહ્યું કે તેણી ન્યારે પોતાના બચ્ચાને ધવાડે ત્યારે તેણીને મરી ગયલાં બચ્ચાંની જરા પણ યાદ આવવા દેવી નહિ, પણ તેણીને ખુશાલ રાખવાને યત્ન કરવો. એમ તેણીએ કીધું તેથી તે શ્રીનું બચ્ચું જીવવા પામ્યું. એથી દરેક શ્રીઓને માલમ પડશે કે ધવાડતી વખતે ખુશાલ રહેવાથી બચ્ચાંની તંદરોસ્તી સારી રહે છે. એ વખતે ચીરડાવું અથવા વિલાપ કરવો નહિ. દુધથી બચ્ચાંને ક્યારે છોડવું તે પણ ખ્યાન રાખવું જોઈએ. સાધારણ રીતે બચ્ચાંને વધતામાં વધતી ૧૨ મહિના પછી ધવાડવું બંધ કરવું, અને ઉપરનું દુધ ચાલુ આપવું, બચ્ચાંને છોડવવા પછી કેટલીક વખતે રડે છે ત્યારે ઘણીક અજ્ઞાન માતાઓ મીઠાઈ આપે છે, જે રીત બહુજ નુકસાનકારક છે: બચ્ચાંને મીઠાઈ મુદ્દલ આપવી નહિ. મીઠાઈ તેઓની હોજરીમાં પાચન થવી બહુ મુશ્કેલ છે, અને એથી કેટલાક દરદોનાં તેઓ ભોગ થાય છે કેટલીક વખત બીસકીટ વારંવાર આપ્યાથી પણ એવુંજ નુકસાન થાય છે અને કેટલીક વખત તો પેટ આવે છે, માટે એવો ખોરાક હજી આપવો નહિ.

### મકરણ પ મું.

બચ્ચાંના દરદોના ઉપાય.

“To be well born is the right of every child.”

“સારી રીતે જન્મવું એ દરેક બચ્ચાંનો હક છે.”

બચ્ચાંના દાંત ફુટવા વિષે (Teething)—ન્યારે બચ્ચાંને દાંત ફુટે છે ત્યારે બચ્ચાંને બહુ દુઃખ થાય છે અને માને બહુ વેદના ખમવી પડે છે. જો બચ્ચું તંદરોસ્ત ન હોય તો એ વખતે બહુ પીડાય છે અને દુઃખનો ભોગ થઈ પડે છે. બચ્ચાંને ક્યે મહિને દાંત ફુટે છે તે કહેવાઈ શકાય નહિ. તે તો બચ્ચાંની તંદરોસ્તીપર આધાર રાખે છે, ઘણું કરી

છથે મહિને અચ્ચાને દાંત કુટવા માંડે છે. જો અચ્ચું બહુજ તંદરોસ્ત હોય તો વધુ જલ્દી દાંત કુટે છે, અને અચ્ચું બહુજ નબળું હોય છે તો તેને અગિયાર અથવા બારમે મહિને દાંત કુટે છે.

સાધારણ રીતે અચ્ચું બહુ ચિરડાઉ થાય છે, ખોરાક લેતું નથી, અને રાતના તાવ ચડી આવે છે. માને એમ લાગે છે કે અચ્ચું બહુજ માદું પડશે, પણ જેવા દાંત કુટે છે કે એ બિમારી નિકળી જાય છે. અઢી વર્ષની ઉંમર થતાં દાંત કુટી નિકળે છે, જે દાંતને આપણે દુધિયા દાંત કહ્યે છીએ. નીચેના જડખાના દાંત પેહેલાં કુટે છે પછી ઉપરના જડખાના.

દાંત કુટવાની વખતે અચ્ચાને કેટલાંક દુઃખો થાય છે, જે દુઃખો સાધારણ હોય છે, પણ જો તેની સંભાળ ન લીધી હોય તો પાછળથી અચ્ચું બહુ હેરાન થાય છે.

દાંત કુટવાની અગાઉ અચ્ચાનાં મ્હોમાંથી હોળ ગળે છે, આંખ-માંથી પાણી પડે છે, તરસ બહુ લાગે છે, પેટ આવે છે, ડાંસો અને સરદી થાય છે. જો દાંત એકદમ કુટવા માંડે છે, તો દુખાવો બહુજ થાય છે. આવી રીતનું દુઃખ થવાનું કારણ તો શરીરની નબળાઈ-જે તે વખતે થાય છે તેજ છે.

મ્હો ઝડકવું અથવા હોળ ગળવી એ સારી નિશાની છે.

જો અચ્ચાને સારી હવામાં ફેરવ્યું હોય, પાચન થાય એવા સારો ખોરાક આપ્યો હોય, માથું સાફ અને ઠંડું રાખ્યું હોય, અને પગ ગરમ રાખ્યા હોય, દાંત કુટતી વખતે અચ્ચાને મ્હોમાં દાથીદાંતનું આગળ્યું આપ્યું હોય તો બહુ ઠીક થઈ પડે.

જો અચ્ચાને ખાંસી થઈ હોય તો પાંચથી સાત ટીપાં “ગ્લીસરીન” દિવસમાં એથી ત્રણ વખત આપવું, એથી ખાંસી સારી થશે અને કબ-જિયાત પણ દુર રહેશે. જો ગ્લીસરીનની અંદર “ઇપેકાકુઆના વાઇન” (Ipecacuana Wine) ના થોડાં ટીપાં નાખી એક ચમચી બમે કલાકે આપી હોય તો બહુ જલ્દી સાળે થઈ જશે. ખાંસી અથવા સરદી જેવી થયલી માલમ પડી કે ઉપલી દવા આપી દેવી. જો રહેવા દીધી હોય

તો તે પાછળથી બહુ વેદના ખમવી પડશે. જો ગળાંમાં ખખડાત થતો હોય, તો કપુરનું અને એમોનીયાનું તેલ છાતી અને બરડાપર લગાડવું. અને જો તાવ અને બેચેની બહુ લાગે તો રાત્ર અને અળસી બન્ને બેળી છાતીપર મુકવી અને જેવી કાલાડી નાખી કે ગરમ કપડું છાતીપર મુકવું, ઓરડામાં સઘડી મુકી ગરમી રાખવી, પણ હવાની આવ જવ અટકાવવી નહિ. પેટ બહુ કબજિયાત ન રહે તેની સલાહ રાખવી. “Liquorice Powder” “લીકરીસ પાઉડર” અથવા થોડું ઓરડીયું ચટાડવું અને બનતાં સુધી ઝોડો સાફ રાખવો.

જો બચ્ચાને તાણુ અથવા ઉપડ્યું થતું હોય તો ખુબ ધ્યાન રાખવું. એ દરદ જો મટાડ્યું ન હોય તો બચ્ચું મરણ પામે છે, અથવા મોટપણમાં તેને રીફરેન્સો મરજ લાગુ પડે છે. તેથી તે વખતે માથું ઠંડું કરી કમર તુલીક ઝુકકાં પાણીના ટબમાં બેસાડવું અને પછી બદાર કાઢી સઘળું દિલ સાફ કરી ગરમ કપડું ઓઢાડી સુત્રા દેવું અને માથું ઠંડું કર્યાં કરવું.

આવી વખતે આયાની સંભાળ રાખવી, તેણીને કોઈ પણ ફેરી વસ્તુ આપવા દેવી નહિ બચ્ચાને કેટલીક વખતે રાત્ર તાણુ થઈ આવે છે તે વખતે ઝુકકાં પાણીના ટબમાં બેસાડવું. પાણી (98 F.) ૯૮ ટીગરી જેટલું ગરમ એટલે લોહીના જેટલું ગરમ હોયું જોઈએ; અને ઓકારી કરાવવાની કોશિશ કરવી. એક અથવા બે ચમચી “ઇપેકાકુઆના” (Ipecacuanha Wine) જેવા લેવાને શક્તિવાન થાય કે આપવો; તથી જો ઓકારી ન થાય તો ગળામાં આગળાં નાખી હળવે હળવે ગળાંના પછવાડેના ભાગમાં ઘીળી ઘાસવી અને ઓકારી કરાવ્યા વગર રહેવું નહિ.

### કાનમાંથી પડે નિકળવું.

દાંત ઝુટતી વખતે કેટલીક વખતે બચ્ચાના કાનમાંથી પડે નિકળે છે. પડે નિકળે તે અગાઉ કાનમાં બહુ દુખાવો થાય છે. જો બચ્ચું બહુ નેત્રમાં રડતું હોય, માથું કચકચા કરતું હોય, માથાને અફર તરફ કરતું હોય, હાથો હમેશાં માથા આગળ ઉંચા કરતું હોય તો ખાત્રીથી જાણવું કે કાનમાં દરદ થાય છે.

એવી વખતે એક રૂનું પુમકું લઇ તેને અશીમના અરક (Laudanum) માં બોળી કાનમાં નળ તેવું પાટળું કરી કાનમાં જોડવું નળ એટલું જવા દેવું. પછી ફેલનલને ગરમ પાણીમાં બોળી કાઢી નીચવીને તેનો કાનપર સેક કરવો એટલે દુઃખાવો નરમ પડી જશે. ફેટલીક વખતે અચ્ચું રાતના બીજને ઉઠે છે, અને બેસમાં રહે છે. તે વખતે જાણવું કે તેની પાચન શક્તિમાં બગાડો થયો છે તેથી એરંડયું ચટાડવું.

### સહયદ મુકાવવા વિષે.

અગાઉના વખતમાં એટલે કે સદી અગાઉ, વેલાતમાં કુદરતી સહયદ બહુ આવતા હતા. તેમાં દર્બરો માણસો દર વખતે મરી જતાં અને એકેકે સ્ત્રીઓ થોડા વખતની સહયદની ઝિમારીથી પોતાની ખુન્સુરતી સદાની બાહી ખેસતી હતી અને પોતાનું બિવિધ દર્મેશનું ખનગ કરતી હતી આવા બનાવને લીધે સહયદ આવતાં અટકાવવાની દવા શોધવાની બહુજ કાશેશો થતી હતી. આખરે ડૉ. જેનર (Dr. Jenner) નામનો વિદ્વાન તેની દવા શોધી કાઢવાને શક્તિવાન થયો. તેણે ફેટલીક ગાયોને સહયદ આવેલી દીડી. ગાયને સહયદ તેણીના થાનપર આવે છે, અને તે વખતે દુધ ડાહવા ગવાયી માણસોને સહયદ આવવા લાગ્યા. પણ એ રીતે સહયદ આવ્યા પછી જ્યારે તેઓને કુદરતી સહયદ આવ્યા ત્યારે તેઓ તેની માંદગીમાંથી જલદી સાગ્ન થતા. આ રીતનું અવલોકન કર્યાથી ઉપલા ડૉ. જેનરે સહયદની રસી શોધી કાઢી જે મુકાવ્યાથી તરત સહયદ આવે છે, પણ જ્યારે કુદરતી સહયદ આવે છે ત્યારે બહુ દુખ થતું નથી. અને સહયદનાં ચાકાં ખુખસુરતી બગાડી નામે છે તે જણતાં નથી.

હિંદુસ્તાનના ધણેક ભાગોમાં સહયદ મુકાવવાનું ફરજિયાત છે. ત્રણ મહિનાનાં છોકરાંને ફરજિયાત સહયદ મુકાવવાજ જોઈએ. અચ્ચાંને ત્રણ મહિનામાં સહયદ મુકાવવાનું વાજબી છે. ફેટલાક અચ્ચાં નબળાં હોવાથી સહયદ મુકાવવામાં લીજ કરવી પડે છે.

ત્રણ મહિનામાં મુકાવવાનું કારણ એટલુંજ કે પછી દાંત કુટવાને વખતે અચ્ચાંને હેરાન થવું નહીં પડે. સહયદ મુકાવવા પછી એટલી સંભાળ રાખવી જોઈએ કે અચ્ચું તે ભાગ ખજવળે નહિ. એ ભાગમાં વવ થાય

છે પણ તે ભાગપર ખજવાળવા દેવું નહિ. તે ભાગને બહુ સંભાળથી રાખવો. સમયદ મુકાબ્યા કે એ દિવસ પછી તે ભાગ સુઝવા માંડે છે અને કઠણ થાય છે. પાંચમે દહાડે ગોળ ચર્ધ ભાગ ઉપસી આવે છે, અને આઠમે દહાડે તેમાં રસી બરાદ આવે છે અને મોતીની માફક લાગે છે. દશ દિવસ પછી સોળે ઉતરી જાય છે, અને પેલા ભાગપર પોપડા બાંધાય છે, અને એકવીસમે દહાડે એ પોપડા ખરી પડે છે, પણ ડાઘ તો હમેશનો રહી જાય છે. જો આ રીતે મુકાવેલા સમયદ પાકતા ન હોય તે પાંચ દિવસ અગાઉ પોપડો બાંધવા માંડે તો બિજી વખત સમયદ મુકાવવાની જરૂર છે. સમયદ મુકાબ્યા પછી બહુ અગત્યની સંભાળ સમયદની ઉપર ખજવાળવું નહિ તેની છે, એ સખખથી કપડાંની બાંધ જેમ અને તેમ ઢાલી રાખવી એ વખતે બચ્ચાંને નહવાડવું નહિ, કારણ જો પેલા ભાગ ભીંજાય તો તે પર પોપડો બરાબર આવતા નથી. દરરોજ (સ્પનજ) વાદળી વડે બીજા ભાગો સાફ કરવા, પણ સમયદ મુકાવેલા ભાગને જરા પણ પાણી ન લાગે તેની સંભાળ રાખવી.

જો તે ભાગપર બહુજ ખજવાત થતો હોય તો (Borax) અથવા ટંકણખારને શીઘર કીધેલાં પાણીમાં ભીંજવી, પેલા ભાગપર નરમ ફેલેનલ વિટાળી ફેલેનલને ભીંજવ્યા કરવી. પણ અતી જરૂર પડે તોજ એમ કરવું. ભીંજવ્યાથી પોપડાને ધન થશે. જો સમયદ મુકાવેલા ભાગ બહુ સુજ આવે તો તે તેની ઉપર ગરમ સેક કરવો.

આપણી હિંદુ સ્ત્રીઓ વહેમથી ગાયની અથવા વાછરડાની રસી મુકાવવાની આનાકાની કરે છે અને કોષ છોકરાંની રસી કબુલ કરે છે, આ રીવાજ ખરેખર સાદી સમજથી હિલટો છે. તેઓ જનવરને દુઃખ દેવા માંગતા નથી, પણ ખુદ માણસને દુઃખ થાય છે તેની દરકાર કરતાં નથી. એ બચ્ચાં ધણું ખરું મુશ્કેલ બીખારીઓનાં હોય છે. તેને સમયદ આવે છે અને તેની રસી બીજાં બચ્ચાંમાં દાખલ કરે છે એ બહુ ઘાટકી તેમજ નુકસાનકારક છે; કારણ તેમ કોષ કોષ વખતે પેલા બીખારીનાં બચ્ચાંને બીતરમાં દરદ હોય છે અને જો તેની રસી બીજાં બચ્ચાંમાં મુકવામાં આવે તો તેનું દરદ પેલાં સાજાં બચ્ચાંમાં પણ દાખલ થાય છે.

તેથી વાઝરડા શિવાય ખીજ કાંઈની પણ રસી મુકાવવી સલાહકારક નથી.

### કુદરતી સહયદ આવવા.

આપણા દેશમાં સહયદ આવે છે ત્યારે જાત જાતનાં વહેમો થાય છે. હિંદુઓમાં જ્યારે સહયદ આવે છે ત્યારે ગરીબ માણસ પણ જાહ ખરચ કરે છે. અનેક દિવસો સુધી સહયદ માતાના ગીત માંડે છે. તે વખતે સઘળા ખાવા પીવાનું જાહ સવાદીષ્ટ રાખે છે અને એ માતાને હસી ખુશી કરી જહાર કાઢે છે. માતાને માટે પુલ પાણી ચડાવે છે. પારસીઓ, હિંદુઓના સમાગમમાં આવ્યાથી, તેઓમાં પણ સહયદ ‘માતા’નો વહેમ હજી કેટલાંક કુટુંબોમાં ચાલુ છે. તેઓ સહયદને એક જાતનો રોગ કહેતા પથી પણ એક ‘માતા’ અથવા ‘દેવી’ કહે છે, અને એમ કહે છે કે દરેક માણસને સહયદ આવ્યા વગર રહેતા નથી. જો તે માણસ મરી જાય તો મરી ગયા પછી પણ તરતજ સહયદ કુટી નિકળે છે. હવે રસી મુકાવ્યા પછી સહયદનું જોર કમી થઈ ગયું છે અગાઉના જેવું સહયદનું જોર હમણું નથી, તેથી એ વિશે જાહ લખવાની જરૂર પણ નથી. સહયદ આવે છે ત્યારે તાવ આવે છે. કેટલીક વખતે જોરમાં તાવ આવે છે. એ વખતે દવા દારૂં કાંઈ પણ કામ નથી, પોતાના વખતે સાફ થઈ જાય છે. સાણ ચોખાની કાંજ, દુધ જેવો ખોરાક આપવાથી ઘણી વેદના ખમવી પડતી નથી, પણ ખેતેતીમાં શાંતિ થાય છે. હાલના એક વિદ્વાન દાક્ટરનાં મત પ્રમાણે સહયદનાં વખતમાં સુરજની રોશની દિલ તેમજ ઝોરડામાં આવવા દેવી નહિ, તેથી સહયદનું જોર વધે છે. હાલ સાડી અથવા લાલ મછરદાની નાખવી, અથવા હાલ રોશનીમાં રાખવું અને ઝોરડામાં અંધારું રાખવું. દુધ વધારે આપવું. ‘ઇનોઝ ફ્રૂટ સોલ્ટ’ (Enoe's Fruit Salt) પણ ઠીક પડશે. ઉપલા ઉપાયથી એ ડાક્ટરે ત્રણ દિવસમાં કાંઈ પણ વેદના યા ચાંદા વગર ઘણું દરદીને સાજા કીધા હતા. સહયદ આવ્યા હોય તો જરા પણ તેવા ભાગને ધવડવું નહિ, નહિ તો ચાંદાં પડી જશે. કેટલીક છોકરીઓ ખેદરકારીને લીધે સહયદનાં ચાંદાંથી ખદમુરત થઈ ગઈ છે, અને પોતાનું જીવિય રદ કીધું છે. એ વખતે માનીજ ફરજ છે કે ખવડાંને ધવડતાં અટકાવવાં અથવા તો તેઓના હાથને ૩ આંધવો કે ધવડતી વખતે

નખ લાગે નહિ. વળી સમયદ ઉડતો રોગ છે. જો કાઠને સમયદ આવ્યા હોય તો ત્યાં બચ્ચાને કાઠ ખીજું કે જોને સમયદ નહિ હોય તેવાની પાસે ઉભું રાખવું નહિ, અથવા સાથે સુવા દેવું નહિ, તેણે ખીજા ધરમાં ચાલી જવું. જો સમયદનું જોર બહુ હોય અને એ રોગ શહેરમાં ફાટી નિકળેયો હોય તો સમયદ મુકાવવાની જરૂર છે. જેઓને સમયદ ન આવ્યા હોય તેઓએ તો જરૂર સમયદ મુકાવવા.

### ગોવર્ધન.

ઉડતા રોગોમાં ગોવર્ધન વધારે ઉડતો રોગ છે. એ રોગનાં ચિન્હો: થોડી તાપ આવે છે, થોડું માથું દુખે છે, માથામાં ઠંડી લાગે છે, આંખમાંથી પાણી પડે છે, રોશની જોઈ શકાતી નથી, જીવ ચુંચાય છે, ઝોકારી જેવું લાગે છે અને બૂખ મરી જાય છે. કાઠ વખતે ગળું સેજ સુકું લાગે છે, અવાજ ખોખરો નિકળે છે અને સેજ ખાંસી થાય છે. આ પહેલાં ચિન્હો છે. પછી નાની ડુલ્લી જેવું મ્હો અને ગરદન ઉપર માલમ પડે છે. પહેલાં ડુલ્લીનો રંગ લાલ રહે છે, પણ જ્યારે ડુલ્લીઓ વધવા માંડે છે ત્યારે જાણે આખી ચામડી સુજી આવી હોય તેમ માલમ પડે છે અને લોહી ધાધ આવ્યું હોય તેમ લાગે છે. હવે પહેલી ડુલ્લીઓ સેજ કાળો રંગ પકડે છે. પેહેલાં ચહેરાપર અને ગરદનપર માલમ પડે છે અને ચોવીસ કલાકમાં આખાં દિલપર ફુટી નિકળે છે. અને જગે જગ અર્ધ કુંડાળાંમાં ઢગથો થાય છે. જેવી ડુલ્લી નિકળે છે કે તાવ ૧૦૪ થી ૧૦૫ જેટલી રહે છે, પણ થોડા વખતમાં તાવ ઊતરી જાય છે. આખાં દિલપર ફીડ બહુ લાગે છે, કાસોખી બહુ થાય છે, આંખ અને નાક સુજી આવે છે, સાંધામાં ઠંડી વાગે છે.

આવા વખત થોડા દિવસ તે બચ્ચાને સુવાડી રાખવું. જો ખાંસી તથા સળેખમ બહુ થતો હોય તો થોડું “ગ્લીસરીન” અને “ઇપેકાકુઆના વાઇન”ના થોડા ટીપાં નાખી આપવાં.

જો ફીડ બહુ લાગતી હોય તો ડુકકાં પાણીમાં વાદળાં બોળી શરીર ધોવા કરવું, નહિ તો થોડો સરકો અને થોડું પાણી નાખી તેથી સાફ કરવું. જો સરદી બહુ થયેલી લાગે અને દમ પણ સહેલાઈથી ચાલતો ન



હોય તો અળસીની પોલ્ટીસથી છાતી સેકવી અને કામ પડે તો દાક્ટરની સલાહ લેવી.

ખોરાકમાં દુધ, અને કાંજીનો ખોરાક આપવો. ઝેરંડયાથી ઝાડો સાફ રાખવો.

### ગાંઠ થવા વિશે (MUMPS.)

નીચલાં જડખાને નાંકે અને કાનની નીચેના ભાગમાં ગાંઠ થઇ આવે છે અને સોજા ચઢી આવે છે, કેટલીક વખતે બહુ દુખાવો થાય છે અને તાવ પણ ચઢી આવે છે. એ રોગ પણ હિડતો છે. જો ગાંઠમાં બહુ દુખાવો થાય તો ગરમ અળસીની પોલ્ટીસનો સેક કરવો. ગરમ પાણીની વાદળાથી તે જગા સાફ કર્યા કરવી અને ગળાંપર ગરમ કપડું રાખવું. હવા લાગવા દેવી નહિ, સુઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવા કપુર અને “બેલાદોના” “Camphor and Belladonna”નું લોસન મુકવામાં આવે છે, કેટલીક વખતે તાવ પણ બહુ વધી જાય છે અને એની સાથે ગાંઠ પણ સુજી આવે છે તે વખતે દાક્ટરની સલાહ લેવી.

### કબજિયાત.

નાના બચ્ચાંને કબજિયાત થવાનાં ઘણાં કારણ હોય છે. કેટલીક માને કબજિયાત હોય છે તો હોકરાને પણ થાય છે. જો ધવડાવતી માને કબજિયાત રહેતી હોય તો બચ્ચાંને પણ થય છે, તેથી તે વખતે માતાએ કબજિયાત રાખવી નહિ. તેણીએ સાધારણ ખોરાક લેવો, જરા કસરત લેવી અને તરકારીનો અને ફુટનો ખોરાક ચાલુ રાખવો. ગરજ પડે તો કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર (Compound Liquorice powder) વપરાસમાં લેવો.

જો બચ્ચાંને સારો ખોરાક ન આપ્યો તો કબજિયાત થાય છે. કેટલીક વખતે માનું દુધ ન મળવાથી બનાવટી ખોરાક આપવો પડે છે, તેથી તે ખોરાક પાચન થઇ શકતો નથી, તેથી અથવા ઠંડીમાં રાખ્યાથી પણ કબજિયાત થાય છે. દુધમાં થોડું પાણી અથવા પાપડખાર (Bicarbonate of soda), “ફોસ્ફેટ ઓફ સોડા” (Phosphate of soda) આપવો. એવાં બચ્ચાંને ચોકસ વખતેજ ખોરાક આપવો અને ચોકસ

વખતેજ હાજત લાગી હોય કે ન હોય તોપણ “સ્તુલ” પર ખેસાડવું. અચ્ચાનાં પેટપર એરંડિયું લગાડી, જમણી ગમથી ડાબી ગમ પેટ પર મસળિયા કરવું. એમ રોજ દસ પંદર મીનીટ મસળિયા કરવું, જે તેથી ન ફાયદો થાય તો પછી એરંડિયાની અરધી ચમચી એમજ આપવી. પછી ગરમ દુધ પાણી ભેળેલું આપવું, પેટપર શેક કરવો અને ગરમ કપડાં રાખવાં.

### પેટ આવવાં.

વારંવાર અચ્ચાં પેટ આવવાથી પિડાય છે અને તદ્દન નબળાં પડી જાય છે. જે અચ્ચાંને એવી આદત હોય તેની બહુ સંભાળ રાખવી અને ગરજ પડે તો દાક્ટરની સલાહ લેવી સાધારણ અચ્ચાંને દિવસમાં ત્રણેક વખત ઝાડો થાય છે પણ જે તેથી વધુ થાય તો જાણવું કે કોઈ નબળો થયો છે. જે મા ધવાડતી હોય તો માની તબિયત ખરાબર નથી એમ જાણવું અને તેણીનાં પેટ બંધ કરવા. અગત પડે તો તેણીનું દુધ છોડાવી દેવું. કેટલીક વખતે દુધ પીધું કે તરત ઝાડો થાય છે એથી ખરેખર હોજરીમાં ખોરાક પાચત થતો નથી એમ જાણવું. દુધની સીસી લંમેશાં સાફ રાખવી અને પાણી ગાળીને આપવું.

કેટલીક વખતે ગાંઠવાળું પેટ આવે છે અચ્ચાંને દુખાવે થાય છે અને વારંવાર માદું પડે છે. એનું કારણ પણ ભારી ખોરાક અને દંડી લવામાં ફરવાથી સરદી લવાનું હોય છે, જ્યારે એવું થાય ત્યારે એક દાક્ટર નીચે પ્રમાણેનું ઓસડ બનાવવા કહે છે:—

( ૩ ) દ્રામ ગમ અરેબીક.

( ૩ ) દ્રામ (Loaf-Sugar) અથવા ખડીશાકર.

( ૨ ) ટીપાં પેપરમીટનું તેલ.

( ૧ ) દ્રામ પાણી. આ સઘળાંને ખુબ હીલવીને પિગળાવવું, પછી એક આઉન્સ એરંડિયું (Castor oil) લઇને ઢળવે ઢળવે મેળવી નાખવું, અને અરધી ચમચીથી એક ચમચી ચચાર અથવા છછ કલાકે આપવું. જે તેમ બનાવવાનું ન બને તો એરંડિયું આપવું અને તે દીવસે ખોરાક કાંઇ નહિ આપતાં ફક્ત “બારલી વોટર” (Barley water)

(બારલીનું પાણી) આપવું, અને ગરમ બિછાનામાં સુવાડવું અને આશાયશ આપવી.

### મરડો.

મરડાથી બચ્યાંને બહુ સંભાળવું, જ્યારે મરડો થાય છે ત્યારે પહેલાં સીમત સાથનાં પેટ આવે છે, હાજત થતી વખતે બહુ દુખાવો થાય છે, હસ્ત ખુલ્લા આવવા માંડે છે અને પછી પેટને રસ્તે લોહી જવા માંડે છે. બચ્યું ગમે તેવું તંદરોસ્ત હોય તે છતાં નબળું થઇ જાય છે, શરીરનું માંસ ખવાઇ જાય છે, અને બધાં હાડકાં માલમ પડે છે. તેથી માતાની ફરજ છે કે તે વખતે પેહેલાં દાક્ટરની સલાહ લેવી, ખોરાક અને પેહેરવાની સંભાળ રાખવી, ગરમ પેહેરાવવું, પણ દાક્ટરને પહેલાં બોલાવી મંગાવવો, નહિ તો બચ્યું વધુ હેરાન થશે.

### બચ્યાંની ઓકારી.

બચ્યાંની હોજરી બહુ નાની હોવાથી તેમાં એક વાઇન ગ્લાસ જેટલું દુધ રહી શકે તેથી વધુ થાય તો બચ્યું ઓકારી કાઢે છે, કેટલીક વખતે બચ્યું બહુ દુધ ધાવે છે તેથી વારંવાર ધવાડવું નહિ. જ્યારે બચ્યાંના મહોમાંથી દુધ વખતે વખતે બાહાર નિકળતું માલમ પડે તે વખતે બચ્યાંને બીજું દુધ પાવું નહિ, અને બહુ ઉંચકમેલ કરવું નહિ પણ સુવડાવી રાખવું. બચ્યાંને દુધ પાઇને ઉછાળવું નહિ પણ જરાવાર સુવા દેવું.

જો એમ ન હોય અને ખાલી ઓકારીજ આવે તો જાણવું કે તેને બહુ દુધ આપવામાં આવ્યું હશે, અથવા પાચન ન થાય એવું દુધ અથવા અનાવટી ખોરાક તેને લીધો હશે. જ્યારે બચ્યું વારંવાર ઓકારી કરતું હોય અને માને ધાવતું હોય તો વારંવાર ધવાડાવવું નહિ. જો તેમ કરતાં પણ સાંજે ન થાય તો માનું દુધ ખરાબ છે એમ જાણવું અને તેની તપાસ કરાવવી; જો બીજું ગાયનું દુધ આપવામાં આવતું હોય તો તે દુધની તપાસ કરાવવી, અને જો એમ વારંવાર થાય તો દાક્ટરની સલાહ લેવી અવશ્યની છે.

### બચ્યાંનાં પેટમાં પવન થવો.

પવન થવાનું કારણ પણ પાચન શક્તિનો બગાડો અને, ખરાબ ખોરાકની ઈલાજી છે. જ્યારે બરાબર દુધ પાચન થતું નથી ત્યારે પેટમાં

પવન થાય છે. જે સીસી ખરાબર ધોવામાં આવી ન હોય અથવા દુધ વાસી હોય તો પણ એમ થાય છે. જે બચ્ચાંના પેટપર હલવે હલવે થોડુંક “ટરપીનટાઇન” અથવા કોલ્ડન વોટર લઇ ધણો વખત મસળવામાં આવે, અથવા ગરમ પાણીમાં નહવડાવવામાં આવે, અથવા રોજ શેક કરવામાં આવે, તો તે નરમ પડી જાય છે.

### પેટમાં દુખાવો.

બચ્ચું એકદમ કાંઈ પણ કારણ વગર ચિચારા મારી રડી પડે અને પગ ઉપર ખેંચી લે છે, જાડો ચીકટ અને ભુરા રંગનો થાય છે. જે બચ્ચું ધાવતું હોય તો માના ખોરાકમાં બગાડો થયો હશે અથવા ગાયનું દુધ પીતું હોય તો સીસી સાફ કાઢી ન હોય. પેટમાં દુખારાની વખતે થોડું ઝેરોડયું આપવું.

### બચ્ચાની માન્દ નીકળી આવવી.

કેટલીકવાર બચ્ચાંનાં પેટ આવવાનો ભાગ જરા બાહર નિકળી આવે છે. કેટલીક વખતે વધુ પેટ આવવાથી અથવા ચાલુ કબજિયાતથી આ પ્રમાણે થાય છે. જાડો થતી વખતે માન્દ રાતા રંગની અને લાખોટા બાહર નિકળી આવે છે અને તેમાંથી જાડો થાય છે. કેટલીક વખતે તેમાંથી લોહી વહે છે અને દુખાવો થાય છે. એવી વખતે એક વાદળી ઠંડા પાણીમાં બોળી નિચવીને તે ઉપર જરા દાખવી કબજિયાત થવા દેવી નહિ. પેટ આવ્યા પછી તે ભાગ ઠંડા પાણીથી સાફ કરવા અને ઠંડી વાદળાથી દાખી રાખવો.

(Thrush) મ્હો આવવું અથવા મ્હો સુજી આવવું, મ્હોની કીનારી સુજી આવે છે, મ્હોની અંદરના ભાગમાં સફેદ ડાઘો પડે છે, દાંતના પારા, અંદરના ગાળો, હોડો બધાંપર અંદરથી સફેદ ડાઘ પડે છે અને બચ્ચાંથી કાંઈ ખવાતું નથી. એવાં દરદ પછી પગની વચ્ચેના ભાગમાં સોજો ચઢે છે અને લાલ થઈ આવે છે, એનું કારણ તો ખરાબ દુધ છે. દુધની બાટલી અથવા વાસણ જે સાફ કાંઈ ન હોય તો ગરમીના દિવસોમાં તેમાં એક નાના ઊંડ જેવું પાકે છે, અને તે શરીરમાં દુધ સાથે પેવન થાય છે.

દુધ પીધા પછી અથવા ખોરાક ખાધા પછી બાળકનું મ્હો સારી રીતે સાફ કરી નાખવું. ટંકણખાર, “બોરેક્સ અને ગ્લીસીરીન” (Borax & Glycerine) સાથે મેળવી તેમાં કપડું ભીંજવી તેથી મ્હો સાફ કરવું. પણ એમ કરવા અગાઉ “કારબોનેટ ઓફ સોડા” એ સાફ કરવું.

ન્યારે એવું દુખ થાય ત્યારે દુધને સાફ કીધેલાં વાસણમાં સારી રીતે ઉકાળવું અને તેમાં પાપક ખાર (Carbonate of Soda) અથવા “કારબોનેટ ઓફ પોતાશ” (Carbonate of Potash) નાખી પીવા આપવું. પણ જો ઓકારી થતી હોય તો દુધ બંધ કરી “બારલી વોટર” (બારલીનું પાણી) આપવું અને કામ પડતાં દાક્ટરને બોલાવવો.

અચ્ચાંને ફેટલીક વખતે લોહી બગડી જાય છે અને દિલ ઉપર કુલ્લા થાય છે એવે વખતે થોડો ગંધક લઇ તેને “વેસેલાઇન” અથવા તેલમાં મેળવી તે કુલ્લા પર લગાડવું, ઝાડો કબજ રાખવો નહિ. જરા એરંડિયું આપવું.

સંધીવા (Rheumatism)—એ દરદ માખાપની પોતાની બેદરકારીથી અચ્ચાંને થાય છે. એથી મુખ્ય કરી પગ પર સોજે થાય છે અને બહુ દુખાવો થાય છે, આખી રાત ને દહાડો અચ્ચું રડયા કરે છે અને બેચેન રહે છે. એવી વખતે દાક્ટરની સલાહ લેવી બહુ અગત્યની છે, કારણ કે ન્યારે સંધીવા પેટ પર ચઢે છે ત્યારે અચ્ચું એકદમ મરણ પામે છે; તેથી દાક્ટરની સલાહ લેવી. થોડી (Sulph) ખાવાની ગંધક આપવી જેથી લોહી સુધરશે. કરમ—અચ્ચાંને વારંવાર કરમ થાય છે જેથી અચ્ચું બહુ હેરાન થાય છે કરમ થાય છે ત્યારે અચ્ચાંને પેટ આવે છે, અજીરણ થાય છે, પેટ ઉપસી આવે છે, બેચેની થાય છે; ઉંઘમાં દાંત કચકચાવવા, તાણ તોડ થવું, આંખનું ચળકવું, નાક તુપવું, એ સંધનાં કરમ થવાનાં ચિન્હો છે. ફેટલીક વખત ઓકારી વધુ થાય છે એ વખતે એરંડિયું આપવું પણ બહુ જરૂરનું છે. અચ્ચાંની કાંઈ પણ જાતની માંદગીમાં ધરના ઉપાય જો કારગત નહિ લાગે તે દાક્ટરને કશાખી વિલંબ વગર બોલાવવો યા તેની સલાહ લેવી અને માંદગી કાંઈ પણ રીતે વધવા દેવી નહિ.

## પ્રકરણ ૬ હું.

મતાએ નામાંકિત છોકરાં કેમ બનાવવાં.

*"She can teach the little children  
To be brave and firm, and true-  
True to manhood, God and country,  
More than this no man can do."*

H. I. JOHNSON.

“તેણી પોતાનાં નાનાં બચ્ચાંને—બહાદુર થવાને અને દ્રઢ થવાને, અને વફાદાર—વફાદાર આદમ જાતને, ઈશ્વરને અને દેશને થતાં શિખવી શકે, એથી” વધુ કોઈ પણ મરદ કરી નહિ શકે.

એચ. આર્ચ. જૉનસન.

## માતા અને છોકરાંનો સંબંધ.

જ્યારે એક સ્ત્રીને બચ્ચાં થાય છે, ત્યારે તેણી માતા કહેવાય છે. જ્યારે બચ્ચું લાડકે અવાજે વારંવાર ‘મમ્મા’ બોલે છે ત્યારે તે માતાનો દરજ્જો કેવો વધે છે? તે માતા કેવી હરખાય છે? તે માતાને પ્યાર કેવો દીપી નિકળે છે? કેટલીક વખતે માતા કંટાળી જઈ બચ્ચાંને માર ફાડ કરે છે ત્યારે પણ નાનું બચ્ચું ‘મમ્મા,’ ‘મમ્મા,’ કર્યા કરે છે. જ્યારે મા બચ્ચાંને વિહળ મુકી જાય છે ત્યારે બચ્ચું રડીને તોફાન કરે છે ત્યારે તેણી મારે છે તે છતાં પેલું બચ્ચું તેની કડપર રહેવાને રડે છે. જેમ બચ્ચાંને માતા પર આવો કુદરતી પ્યાર છે તેમ વળી માતાને પણ પોતાના બચ્ચાંને વિશે અચુક પ્યાર રહે છે. તેણી કેટલી વેદના અને જેહેમતો ખેંચી બચ્ચાંની સારવાર કરે છે, નવ મહિના પેટમાં રાખે છે, ઉંઘ ભુખની દરકાર કર્યા વગર પોતાના બચ્ચાંની માવજત કરે છે અને પોતાનાં સુખનો કેટલો ભોગ આપી બચ્ચાંને ઉછેરે છે? માતા બચ્ચાં તરફના પ્યાર વિશે સેંકડો કવિતાઓ લખાઈ છે. પણ જ્યારે એક માતા જ્ઞાની નથી હોતી ત્યારે પ્યાર કેવી રીતનો કરવો તેથી બેનસીબ રહે છે. પ્યારથી બચ્ચાંને સુધારવાને બદલે ઉલટાં બચ્ચાંને બગાડી નાખે છે અને બચ્ચાં

મોટપણે દુઃખી થાય છે. જ્યારે માતા આટલી વેદના ખમી બચ્ચાને ઉધારે છે અને તે બચ્ચાને એક સારા શહેરી અને નીતિમાન ગ્રહસ્થ તરીકે ઉછેરવા શક્તિવાન ન થાય તો તેણીની આ બધી જોહમત અને આટલા બધા ભોગો તદ્દન વ્યર્થ જાય છે, અને તેણીના ભોગો ને તેણીની જોહમતથી એક સેહતાનને ઉછેરયો, અથવા એક કમનસીબ મુફલેસ હસ્તીમાં આવ્યો એમ કહેવાય ! કેટલીક વખતે અજ્ઞાન માતાનાં બચ્ચાં મોટપણમાં એમ મળડે છે કે તેઓને માઆપે શા માટે હસ્તીમાં લાવી હાડમારી ભોગવવા પેલા કીધાં ? બચ્ચું માતાની ગોડ અને સંભાળમાંજ જનમયું ત્યારથી મોટું થાય ત્યાં સુધી રહે છે. તે છતાં જો એક બચ્ચું સાફ ન નિકળે તો બચ્ચાંનો વાંક કે માતાનો વાંક ? જ્યારે કુમળી વય અથવા તો મોમ જેવું નરમ કુમળું બચ્ચું હોય તે વખતે જો એક માતાએ નીતિના સારા છાપ નાણુક ભેંજ ઉપર પાડ્યા હોય તો જેમ મોમ પર હંમેશના રહે છે તેમ તે બચ્ચાંના મગજપર રહેવાજ જોઈયે; પણ તેવું કેટલીક વખતે આપણી નજરમાં આવતું નથી ! એ છાપનારનો વાંક રહે છે, પણ બચ્ચાંનો વાંક નથી રહેતો, તે વખતે બચ્ચાંના મગજપર સારા છાપ મારવાને બદલે અજ્ઞાનપણાંથી એક માતા બચ્ચાંને અણુધટતો લાડ લડાવે છે અને તે બચ્ચું લાડની ઝુમમાં જેમ ગમે તેમ રસ્તો લે છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે, “That which is not ruled by the rudder, will be ruled by the rock,” યાને “જે (વહાણ) સુકાનને તાબે ન થાય તે ખડકને વશ થાય છે.” જેમ વહાણ હંકારનાર સુકાનપર આખો વખત બેસી નહિ રહેતાં વહાણને જેમ ગમે તેમ જવા દે તો ખડકો ઉપર વહાણ અથડી જઇ ભાંગી જાય છે અને વહાણને અને પોતાને બન્નેને ઇજા થાય છે, તેમજ એક માતા તે બચ્ચાંનો સુકાની છે. જો તે બચ્ચાંને સહિસલામત નીતિના કિનારાપર લાવવા માંગતી હોય તો તેણીએ પેલા સુકાનીની માફક સંભાળ રાખવી જોઈયે. જેમ દરિયામાં કયે ઠેકાણે ખડક છે તે વહાણ હંકારનારે જાણવું જોઈએ તેમજ માનવીની જીંદગીમાં કયે ઠેકાણે જોખમ સમાયેલો છે તે એક માતાએ જાણવું અગત્યનું છે. જો તેવા જોખમ એક માતા ન જાણે તો તે બચ્ચાંની આખી

કારકીરદી ભાગી તુટી અને ધકકા મુકકા ખાતી જાય છે. ધણુંકરી માતાનીજ એદરકારીથી એક અચ્ચું શરીરે નજળું રહે છે, પોતાની જાંઘીમાં કોઠ પણ મોટાં કામો માથે લેવા શકિતવાન હોતું નથી, અને આખી જાંઘી લગલગ બિમારીમાં ગુજરે છે; માતાનાંજ અજ્ઞાનપણાને લીધે એક અચ્ચું યુવજન અને એચકલી થઇ હાડમારી ભોગવે છે; માતાના અવિચારી લાડને સખખે એક અચ્ચું ચકલમ, લુચું, અને બદમાશ નિવડે છે; અને તેમ અને તેમાં નવાઇ શી? આપણુ આગળ દાખલા દલીલો અને તખીબોનાં મત સાથે જોઇ ગયા કે હમેલવાલી શ્રીના જેવા વિચાર હોય તેવા વિચારના છોડરાં જન્મે છે.\* જે કોઈ પરણેલું જોડું સઘળો વખત હવસી ખ્યાલ કરે, અને હવસથીજ એકમેક સાથે રહે અને અચ્ચાં પેદા થવાને જે લોહી જોઇયે તેનું એક એક ટિપું તેઓની હવસી લાગણીઓથી ભરાયલું હોય, તો કોઇ પણ અકલમંદ મરદ અથવા ઓરત કહી શકશે કે તે અચ્ચું, જે તેઓનાંજ લોહીનું બનેલું છે તેમાં હવસ ન ઉતરે? માખાપનો હવસ અચ્ચાંમાં ઉતરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેઓના હવસથી બહુ દરજ્જે જ્યાદા હવસી તે અચ્ચું થાય છે; કારણુ તે અચ્ચાંનાં લોહીનાં એકંકે એક ટીપાંમાં હવસ છે અને તે પણ જન્મથીજ છે, એટલે ઉમરે પુગતાં કુદરતી રીતે તે હવસ વધવોજ જોઇયે.

એક ઝાડની ડાળી કુમળી હોય ત્યારે તેને જેમ મરડવામાં આવે તેમ મરડાય છે, તેમજ જે અચ્ચાંને નાનપણમાં સારી કેળવણી આપી હોય તો તેજ વળણુ મોટપણુમાં પણ રહે છે; જે વખતે સારી અસરો કરવી જોઇયે તે વખતે અચ્ચાંને કેટલાંક માખાપો અવિચારી લાડ લડાવે છે, અને જ્યારે કુમળો વખત ગયો કે પછી તેને સુધારવા બહુ ચત્ન કરે, તો તે ફાકટનાં ફાફાં શિવાય બીજું શું? તેથી બચપણુમાંજ એકજ સારી વળણુથી બાળકોને ઉધારવાં જોઇયે કે તે મોટપણુમાં તેજ વળણુ અખત્યાર કરે આપણને એ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે એક અચ્ચું શરીરે નજળું અથવા ચાલચલણમાં લુચું

\* એ બાબે વધુ વિગતવાર અને અગત્યનું જ્ઞાન મેળવવા માટે આજ કતાની “એક મહાન શોધ-મરજી પ્રમાણેના બાળકો” નામનું કીમતી પુસ્તક વાંચવું,



નવડે તો તેમાં મુખ્ય વાંક માઆપનો છે. અજ્ઞાન માઆપોની કેળવણી આપવાની રીત બરાબર ન હોય, અથવા તો કેળવણી આપવાની મુદ્દલ સમજ તેઓમાં ન હોય, તો બુદ્ધિમાં છોકરાં પેદા થવાં એ કુદરતી પરિણામ છે માઆપે કેળવણી કેવી આપવી તે જાણવું અતી જરૂરનું છે. માઆપ થવાની અગાઉ, માઆપ થવાની લાયકાત ધરાવવી જોઈએ. એ વિશે જાણીતો ફિલસૂફ હરબર્ત સ્પેનસર શું કહે છે કે:—

“જો એક વેપારી અકંગણિત અથવા હિસાબ રાખવાના કાંઈ પણ જ્ઞાન વગર ધંધો ચલાવે તો આપણે તેની મૂર્ખાઈ માટે બખાડયે છીએ, અને તેમાંથી ધણુંજ નુકસાનકારક પરિણામની આશા રાખીએ છીએ. અથવા જો શરીર માહેલા સઘળા અવવેશનાં જ્ઞાન વગર કાંઈ શખ્સ વહાડકાપ કરનાર તખીજ તરીકે ધંધો ચલાવે તો તેની આ હુલ્લકાઈ માટે આપણને અજ્ઞયખી ઉપજો છે, અને તેનાં દરદીઓ તરફ દયા છુટે છે. પણ જ્યારે શરીર, મન, અથવા નીતિ સંબંધી કાનુનેનો વિચાર પણ ક્યાં વિના માઆપો છોકરાં ઉછેરવાનું મુશ્કેલ કામ શરૂ કરે છે, ત્યારે તેવાં માઆપો તરફ કાંઈને કાંઈ અજ્ઞયખી ઉપજતી નથી, તેમજ તેમના ભોગ થઈ પડતાં બચ્ચાંઓ તરફ દયા લાગતી નથી !”

આ ફિલસૂફના કેહેવા પરથી માલમ પડે છે કે બાળે દરજ્જે માઆપો પોતાના ફરજદોને કેવી કેળવણી આપવી તે વિશેનું જ્ઞાન ધરાવતાં નથી, જે બહુ અફસોસની વાત છે ! બચ્ચાં ઉછેરવાનું કામ કાંઈ સાધારણ નથી—એ કામ બહુ બીકટ છે—એ વિષેનું જ્ઞાન મેળવવું એ દરેક માઆપની ધાર્મિક ફરજ છે. બચ્ચાં વિષેનું દરેક જ્ઞાન, જેવું કે તેઓની અંગકસરત, શરીરની રચના, તેઓની નીતિ, તેઓની સુખશાંતિના નિયમો, રીતભાત, ખોરાક, વિગેરે દરેક જરૂરની બાબદમાં એક માતાએ સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવવું જોઈએ. મુખ્ય કરી એ જ્ઞાન ધરાવવાની માતાએ પોતાની ફરજ સમજવી જોઈએ, કારણ બાપ કરતાં મા આગળ બચ્ચું વધુ વખત રહે છે. બાપ તો પોતાના કામકાજમાં ધરતી બહાર આખો દિવસ રહે છે, જ્યારે બચ્ચું માની પાસે આખો દહાડો ગુજરે છે. તેથી માતાને ઉપલી બાબદોનું જ્ઞાન ધરાવવાની બહુ જરૂર છે. જ્યારે માતાઓ એવું જ્ઞાન ધરાવશે—જે ધરા

વવાની તેઓની ફરજ છે—ત્યારેજ આ ભુમીપરથી લુચ્ચાઇ, લકાંગાઇ, શારીરિક નબળાઇ અને કળિયો કંકાસ ધણે દરજ્જે ઓછાં થશે! એક માની માતા દુનિયાનું ભણું કેટલું કરે છે, તે ઉડા વિચાર કરતાં માલમ પડે છે? અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “She who rocks the cradle, rules the world” “જેણી પારણીને હિંચકા નાંખે છે તેણીજ આખી દુનિયા ઉપર હકુમત ભોગવે છે.” એ કહેવત બેશક ખરી છે. આપણે જોઇએ છીએ કે બચ્ચાને મોટપણે નામાંકિત પુરૂષ થવાનો આધાર મા તરફથી મળતી કેળવણી ઉપર રહે છે. ઝેડરટન જેવો એક નામાંકિત પુરૂષ જે કરોડો માણસોના પ્રધાન હતો અને કરોડો માણસોના આદ્ય મેળવતો હતો—તેના જેવો નર જ્યારે એક માતા પોતાની કેળવણીયા પેદા કરે ત્યારે તેણીનો દરજ્જો કેવો સુલંદ, પવિત્ર અને અદેખાઇ કરવા લાયક હોવો જોઇયે? જો માતા પોતે ઉત્તમ જ્ઞાન ધરાવતી હોય અને બચ્ચાને સર્વ પ્રકારની ઉત્તમ કેળવણી આપવાને શક્તિવાન હોય તો એક માણસ એમ કહેવાને આંચકો ખાય નહિ કે એવી માતા આહે તો પોતાનાં ફરજદારને નામકિત પુરૂષ બનાવી શકે.

જ્યારે આવી સામેતી આપણી પાસે છે કે એક મા પોતાનાં બચ્ચાને ઐષ્ટ ને નામાંકિત બનાવી શકે, અને જ્યારે બચ્ચાની ભવિષ્યની કારકીર-દીનો માતાની બચપણની કેળવણી પર આધાર હોય છે, ત્યારે હાજની અને ભવિષ્યની માતાઓ! શું તમારી ફરજ નથી કે એવા પ્રકારની કેળવણી લઇ તમારાં ફરજદારની ભવિષ્યની ચાવી—જે તમારા હાથમાં છે—તેના ઉપયોગ કરી, તે ચાવીથી તમારાં ફરજદારનાં મનનાં ગૌદરની તીજેરીના દરવાજા ખુલ્લા કરી આપી, તેઓને નામાંકિત પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ બનાવી શહેરની આબાદાની અને માણસ જાતનું કલ્યાણ કરો? એક દિલ્લીની વાત એ છે જે કોઇ દિલ્લી માતાને ત્યાં છોકરી પેદા પડે છે તો તે માતા ખુશ થતી નથી અને વળી કેટલીક વખતે એમ કહે છે કે, “જેને ઘર કન્યા તેને પરમેશ્વરે દંડ્યા.” આ વિચાર રાખવો દરેક નથી. માણસ જાતની વૃદ્ધિ માટે મરદ અને સ્ત્રી બન્નેની જરૂર છે. જો સ્ત્રીઓને સારી કેળવણી આપી હોય, તેઓને ઉંચા પ્રકારની જીવન ગુણ-

રતાં શિખવ્યું હોય અને તેઓને ઉંચા હુન્નરો અપત્યાર કરવાની તક આપવામાં આવી હોય, તો આપણે ખાતરીથી કહીશું કે એવી બેરીઓથી માને દિલગીર થવાનું કાંઈપણ કારણ નથી. તમારા ઘરમાં કોઈ પાળણુ પોષણ કરનાર ન હોય અને તમારી છોકરીઓને જે હુન્નર શિખવ્યો હોય તો તેઓજ છોકરાની ગરજ સારશે, બધાં છોકરાના કરતાં સારી કમાણી કરશે. જે કોઈ છોકરી “નર્સિંગ” જાણતી હોય, ઉંચા પ્રકારનું બરતકામ કરી શકતી હોય, ગાયનપર કાબુ ધરાવતી હોય, ચીત્ર કળામાં પ્રવણ હોય, સાફ અંગ્રેજીનું બંડોળ ધરાવતી હોય તેમજ સીવવા બરવાને શક્તિવાન હોય, તો કોઈ પણ એમ કહી શકશે કે તે છોકરી તંગીને વખતે પોતાનું ગુજરાન સારી રીતે ન કરી શકશે બલકે તેના કુટુંબને પાળી ન શકશે? તેથી જો મા પોતાની છોકરીને ઉપદ્રા હુન્નરો શિખવશે તો છોકરી વિષે દિલગીર થશે નહિ. જે તેણીને સારા હુન્નરો શિખવવામાં આવ્યા હોય તો એક મરદ કરતાં જાને તંગીને વખતે ગુજરાન કરવાનાં વધુ સાધનો છે.

હવે આપણે નામાંકિત સ્ત્રી અથવા પુરૂષ કેમ બનાવવા તે વિષે વિચાર કર્યે. એવાં સ્ત્રી અને પુરૂષ બનાવવાને માટે એક માતાએ પોતે કેળવણી સેવાની જરૂર છે, જો ના પાડી નહિ શકાય એવી સાબેની છે. જાણીતો ફિલસૂફ હરબર્ટ સ્પેન્સર કહે છે તેમ જ્યારે સુનાર લુહા- અને તેઓનું કામ શિખવવું પડે છે ત્યારે તો માને છોકરાંને ઉછેરવાનું બિઝનેસ કામ શિખવવાની ઘણીજ જરૂર છે. તે કેવી રીતે શિખવવું નીચલાં લખાણ પરથી માલમ પડશે. નામાંકિત આદમી પેદા કરવાને માટે (૧) માતાએ બાળકને કેમ કેળવણી આપવી તે શિખવું. (૨) તેણીએ પોતાના હવસને ચોક્કસ વખતે અપત્યારમાં રાખવાની રીત જાણવી. (૩) તેણીએ છોકરાંને અવિચારી લાડ લગાવવાથી દુર રહેવું.

**છોકરાંને તનની કેળવણીની માટી જરૂર.**

છોકરાંની મુખ્ય કેળવણી બે રીતની હોવી જોઈએ; એક મનની કેળવણી અને બીજી તનની કેળવણી. જે ઉંચા પ્રકારની મનની કેળવણી

છોકરાંઓને આપવી હોય તો તેઓની તનની કેળવણી વિસરવી નહિ. તનની કેળવણીની બહુજ નજર છે. લેટીન કહેવત ‘Mens sana in Corpore sano’ પ્રમાણે એક તંદરસ્ત શરીરમાંજ એક ખીલેલું મગજ મળી શકે. જેમ એક કારીમરનું હથિયાર સાફ નથી હોતું તો તે પોતાનું કામ બરોબર કરી શકતો નથી, તેમજ જો એક માણસનું શરીર નબળું હોય તો કુદરતી રીતે તેનું બેજનું પણ નબળું હોતું જોઈએ. અને તેથી તે છોકરાંથી અભ્યાસ થતો નથી. સર્વથી પહેલાં એક માતાએ પોતાનાં બાળકના શરીરની નાનપણથીજ સંભાળ લેવી જોઈએ.—પોતાનાં બચ્ચાંને એક મજબુત બાંધનું આદમી બનાવવાની કોશિશ પહેલી કરવી જોઈએ. તેથી ‘બચ્ચું’ જ્યારે મોટું થશે ત્યારે પોતાની જીંદગીની લડતમાં ફાવી શકશે. આપણે જોઈએ છીએ કે હાલ ગુજરાનના સાંધણો થોડાં હોવાથી અને ધંધા ધાપામાં હરીફાઈ વધી ગયાથી જીંદગીની લડત વધતીને વધતા ચાલી છે; એવા વખતમાં જો કોઈ આદમીતો શરીરને બાંધો નખજો પડી ગયો હોય તો તે આપડો જીંદગીની લડતમાં ફાવતો નથી, અને પોતાના આખી જીંદગી બહુ કંગાળ હાલતમાં ગુજરે છે! એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે એક માતાએ પોતાના બચ્ચાંની તદરોસ્તી પર મોટું ધ્યાન આપવું જોઈએ.

આપણા દેશમાં નાનાં બચ્ચાંની જોછતી જતન થતી નથી. યુરોપિયનો બચ્ચાંને માટે બહુ ખર્ચ કરે છે, તેઓને માટે મોટા પગારની બચ્ચાંને તરબિયત આપે તેવી ‘ગવર્નેસ’ રાખે છે. છોકરાંઓને તેને સોંપે છે, અને નાનાં બચ્ચાંને તેઓને લાયકની રમત આપે છે. તેઓને દોડવાનું ક્રવા દે છે અને તેઓને દોડવવાને ખાતર માખાપ પોતે સાથે સાથે દોડે છે, પણ આ દેશની કેટલીક અબણુ માતાઓ તો પોતાની બચ્ચાંને ધમકવી પોતાની સાથે પુતલાં માફક બેસાડી રાખે છે. નાનાં બચ્ચાંને માફકસર દોડવાની બહુજ નજર છે; એમ દોડવાથી તેઓનું લોહી સારી રીતે નસમાં ફરે છે, પાચન શક્તિ સુધરે છે, શરીરનો રોગ પરસેવા વાટે બહાર નિકળે છે અને બચ્ચાંનો ઉધરઆવ બહુ વધે છે તેથી દરેક માખાપે પોતાનાં બે ત્રણ વરસનાં બચ્ચાંને દોડાવી રમાડ્યાં. તેઓને દોડ

આપવો અને તે દડા ફેંકીને દોડાવવાં જોઇએ. અચ્ચાંને રમકડાં પણ એવાં આપવાં કે જેથી અચ્ચાંની અવલોકન કરવાની શક્તિ વધે; તેઓને સારી કારીગરીની ચીજો આપવી અને તેની કારીગરીની પીછાણ કરવા શિખવવું. જ્યારે અચ્ચું ચારથી પાંચ વર્ષનું થાય કે તેને નાના દિવ્યકાપર ખેસાડવું અને દિવ્ય નાખવી, જેથી તે અચ્ચાંની બીક નાસી જશે, પછી તેને જરા ટીંગાવાની ટેવ પાડવી, જેથી લાથ મજબુત થશે તથા ડ્રીલ રમાડવી. એવી એવી નાના પ્રકારની અંગ કસરત ચાલુ રાખવી જોઇએ. મુખ્ય કરી આળપણમાં થોડું થોડું દોડાવવું તો ઘણું અગત્યનું છે.

જ્યારે અચ્ચું દશથી બાર વરસની ઉંમરે પુગે ત્યારે તેને કસરત-શાળામાં મુકવું, અથવા મગદળ અને 'દમએલ્સ'ની કસરત કરાવવી. હિંદુ-સ્તાનમાં છોકરીઓને માટે કસરતશાળા નથી એ દિલ્લીગીરીની વાત છે. લંડન અને પશ્ચિમ ભણીના બીજા દેશોમાં લાલ છોકરીઓને માટે કસરતશાળા બહુ વધી ગઈ છે. અને આપણાં દેશમાં પણ વધે તો બહુ સાકે કે ભવિષ્યની માતા શરીરે તંદરસ્ત ને મજબુત બાંધાની થાય. મુંબઈ શહેર પોતાના મુદ્રાલેખ "Fishes Prima in Indis" "હિંદુસ્તાનના પહેલાં શહેરને"ને લાયકનું થવું હોય તો ખનતી ઉતાવળે છોકરીઓને માટે કસરતશાળાઓ ચાપી બીજાં શહેરોને દાખલો ખેસાડવો. છોકરીને આ સંજોગો વચ્ચે જો કસરતશાળામાં ન મુકી શકાય તો ઘરમાં અંગ કસરત કરાવવી અને હમેશાં ચપળ રાખવી, આળસુ ખેસી રહેવા દેવી નહિ. તેણીને પણ દડાદાવ બહુ રમાડવા, અચ્ચાંને છાતી કાઢી ચાલતાં શિખવવાં, હમેશાં અઢેધીનેજ ખેસાડવાં, વાંકાં ખેસવાં દેવાં નહિ. અચ્ચું સોળથી સત્તર વર્ષનું થયું કે તેને તરવાનો હુન્નર શિખવવો. તરવાનો હુન્નર બહુ ઉત્તમ છે અને તંદરોસ્તી વધારે છે એટલુંજ નહિ, પણ જોખમની વખતે જીંદગી અચાવવાને સામર્થવાન બનાવે છે. કસરત જેમ છોકરાંને શરીરે મજબુત કરે છે તેમ વળી છોકરીનું શરીર તંદરસ્ત બનાવે છે; તેથી છોકરા છોકરીઓને તરવાની કસરત હમેશાં આપવી. તરવાનો હુન્નર શિખવવાની સાળા શિવાય શિખતા છોકરાને બીજા ટેકાણે તરવા ઉતરવા દેવું નહિ, નહિ તો દુખી જવાના ધણી સભવ હોય છે. છોકરાંઓને સાંજ પડતાં

રમવા અથવા ફરવાની ફરજ પાડવી. છોકરાઓને કીકિટ રમવા અને કસ-  
રત શાળામાં જવા દેવા, અને છોકરીઓને બીજી છોકરીઓ સાથે એવોજ  
દડી દાવ દોડધામથી રમવા દેવા. સાંજ પડતાં કોઈ પણ છોકરાંને ઘરમાં  
રાખવાં નહિ, તેઓને એ વખતે અભ્યાસ કરવા દેવો નહિ. પણ જેવા  
પાંચ વાગે કે તેઓની ચોપડી જળરદસ્તીથી બંધ કરી તેઓને એકદમ  
ખુલ્લી હવામાં ધરથી બહાર જવાનો હુકમ કરવો. તેઓને ફક્ત ફરવા  
હરવા કરતાં ખુલ્લી હવામાં જેમ દોડધામ કરે તેમ કરવા દેવાં. એથી  
તેઓનાં શરીરમાં ધણી શક્તિ આવશે. કોઈ પણ બચ્ચાંને દોડધામ કરા  
વખતે અથવા ચાલતી બેસતી વખતે ઉઘાડે મ્હોડે દમ લેવા દેવું નહિ  
પણ મ્હો બંધ કરી, નાકને રસ્તેજ દમ લેવા દેવું. જે છોકરાઓ મ્હોથી  
ધાસ લે છે તેઓનાં ફેફસાં જલદીથી બગડી જાય છે તેથી મ્હો બંધ કરી  
દમ લેવા દેવો. જે નિશાળમાં નાના બચ્ચાંને રમત ગમત આપી શિખ-  
વવામાં આવે, અને અંગ કસરત કરાવવામાં આવતી હોય તેજ નિશાળમાં  
બચ્ચાંને શિખવા મુકવ. નાના બચ્ચાંને માટે જનત જનતની રમત શોધી  
કાઢવી જેમાં બચ્ચાં મગ્ન હોય અને અંગને કસરત પણ મળે, જેવી કે  
નાસો ગોસો, આટા પાટા, કીકિટ, ટેનીસ, વિગેરે,

પહેલવાની શક્તિનો “સેનડો” જ્યારે દસ વર્ષનો હતો ત્યારે માંદો  
અને ખહીના રોગથી પીડાતો હતો, તેજ છોકરો એક પહેલવાનના જેવો  
કેમ થયો અને વખણાયેલી અંગ કસરત કેમ શોધી કાઢી તે વિષે જણુ-  
વાથી તમારાં છોકરાંને કેમ તંદરોસ્ત અને જોરેમંદ બનાવવાં તેનો પુરતો  
ખ્યાલ તમને આવશે. જે બચ્ચાંને તંદરોસ્ત અને જોરાવર બનાવવાં હોય  
તો “સેનડો”ના હેવાલથી તેઓને વાકેફ કરવાં, તેની જીંદગીના બનેલા  
પહેલવાની બનાવો તેઓ આગળ રજુ કરવા. અંગ કસરતના અખાડાના  
ખાસ તમાશામાં છોકરાં અને છોકરીને મોકલો. સરકસ થાય છે ત્યાં પણ  
મોકલવાં; ત્યાંની કસરત જોઇ બચ્ચાંને પણ કસરત કરવાની ઉલ્લેખ થશે.  
જ્યારે સરકસમાં આપણે અજાણ્ય જેવી અંગની કસરત નાના છોકરાંઓ,  
સીઓ, અને મરદોને કરતાં જોઇએ છીએ ત્યારે આપણને ખ્યાલ આવે છે  
કે અંગની કસરત ઉમરે પુરોક્ષ જીવાનિયાઓથીજ કરી શકાય છે એમ

નથી, પણ નાનાં બચ્ચાં તેમજ સ્ત્રીઓ પણ અદ્યત્ન રીતે કરી શકે છે. જે નાના બચ્ચાંતેમજ સ્ત્રીઓ અને મરદોને કસરત કરાવી હોય તો તેઓ પણ આવા મજબુત બાંધાના થઈ શકે એમાં સંદેહ નથી. આ પરથી માલમ પડે છે કે તમારી છોકરીને પણ નાનપણથીજ કસરત કરાવશો તો તેણી પણ મજબુત, ઘટમદાર શરીરની અને શક્તિવાન માતા થવાને શક્તિવાન થશે. દરેક માતાની ફરજ છે કે પોતા પાછળ તંદરોસ્ત છોકરાં મુકી જવાં, જેથી ઉધરતી ઓલાદ મજબુત બાંધાની રહે અને આપણા દેશનાં દુઃખ દરદો ઓછા થાય. એ રીતે એક સદગુણી માતા તંદરોસ્ત છોકરાં બનાવવાથી પોતાના દેશની પણ મોટી સેવા બનવે છે. વળી માતા પોતે કેવી સુખી રહે છે? જે સ્ત્રીના છોકરાં તંદરોસ્ત હોય છે તે માતાને ઘણી ચિંતા હોતી નથી, તેણીના ઘરમાં દુઃખ દરદ હોતાં નથી, દવાનો ખર્ચ થતો નથી અને તંદરોસ્ત છોકરાં ખુશાલ હોય છે તેથી માઆપ પણ ખુશાલ અને સુખી રહે છે, તેથી બચ્ચાંની અંગકસરત ઉપર દરેક માતાએ પુખ્ત ધ્યાન આપવું. જીવાનીનો અમુક વખત બચ્ચાંનું શરીરનું બધારણ થવાનો વખત છે; તે સોનેરી વખત નકામો જવા દીધો તો નબળી દેહમાં તે બાળક જીંદગી ગુજરે છે અને દાડમારી ભોગવે છે. દાત આપણા દેશમાં દિનપ્રતિદિન તંદરોસ્તીનો બગાડ થાય છે: મુખ્ય કરી પારસીઓ, જેઓ કેળવણી બહુ લે છે તેઓના દાત શુ થાય છે? તેઓ કેળવાયા, ખીજી જાતો કરતાં એટલે જીંદગી ગુજરવા શિખ્યા, પણ તંદરોસ્તી સાચવવા માટે અંગ કસરત કરવી જોઈએ એટલી તેઓ નથી કરતા અને અભ્યાસના બોળ હેઠે કચડાઇને કરકરી જેવાં શરીરથી કિયાની લોહીને એમ લગાડે છે. વળી પારસી છોકરીઓનું શરીર તો અંગકસરતની ગેરદાજરીમાં તદન લેવાઇ તવાઇ ગયું છે. તેઓએ ખુબ અભ્યાસ કરવા માંડ્યો અને અંગ કસરત સદાની ખોઈ દીધી જેથી શરીરનો બહુ બગાડો કાઢ્યો છે, તેઓએ અંગ કસરત ચાલુ રાખવીજ જોઈએ છે; અને માતાએ પોતાની છોકરીની અંગ કસરત ઉપર ધ્યાન રાખી માતા તરફેની પવિત્ર ફરજ બજાવવામાં મદદ કરવી જોઈએ નહિ.

સદ્ગુણી છોકરાં બનાવવા કેવો ખોરાક આપવો જોઈએ ?

છોકરાંઓને અંગ કસરત આપ્યાથી તંદરેસ્ત થાય છે એ ખરું છે, પણ સારો બાંધો ખોરાક પર પણ બહુ આધાર રાખે છે. અમ્યાંને જો સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક મળે છે તો તે તંદરેસ્ત અને નીતિમાન રહે છે. મુખ્ય કરી શિખતા છોકરાંને એવા ખોરાક આપવો જોઈએ કે જેથી સારો અભ્યાસ થાય, ચાલાક બેળું રહે, ચપળતા વધે અને નીતિ સચવાય. કેટલીક વખતે અમ્યાં અનીતિમાન રહે છે, શિખતાં નથી અને સુસ્ત બની જાય છે તેનું મુખ્ય કારણ અશુદ્ધતો ખોરાક છે.

આપણે જાણ્યે છીએ કે અમ્યાંનું લોહી નાડીમાં જોસમાં આવે છે. લોહીની ચાલ આવી રીતની હોવાથી ખોરાક એવી રીતનો રાખવો જોઈએ જેથી લોહી ઉસ્કરાય નહિ. તીખ્ખા, મસાલેદાર ખોરાકથી, બહુ ગોશ અને ઈંડાના ખોરાકથી, અને વસાણાના ખોરાકથી લોહી ઉસ્કરાવતું રહે છે, જેથી છોકરાંઓ બહુ મીઝાજી ગુસ્સાના બરેલાં, હઠથી બાહેર મારફાડ કરનારાં, અને અનીતિના વસ્તાપર સહેલાઈથી ઢળી જનારાં થાય છે કેટલીક વખતે જવાન છોકરાંઓમાં એવા ખોરાક હવસ ઉસ્કરે છે અને તેથી છુપી બદીમાં ફરી પોતાને દાથે પોતાનું શરીર તાલી નાખે છે, તેથી માતાની ફરજ છે જે જુવાન છોકરાંને એવો ખોરાક આપવો કે જેથી શરીરમાં કૌવત અને શાંતિ પણ રહે, હવસ ઉસ્કરાય નહિ અને શાંત અને અભ્યાસ કરી શકે.

અભ્યાસ કરતાં અમ્યાંને યુલાં સાચની ધઉંની રોટલી યા પાઉં બહુ બજરનું છે. કારણ તેમાં મગજને પુષ્ટી આપવાનો ખોરાક છે. વળી “રઝાંગ” ચાહ આપવાને બદલે દુધનો ખોરાક બહુ સારો છે, મુખ્ય કરી જુવાન માણસોને અભ્યાસ કરવાને દુધ બહુ સારું છે. બધી જાતના કઠોળ, તુવરની દાળ, મગની દાળ, ચણાની દાળ અને મસુરની દાળ બહુ શક્તિ આપનાર છે, અને લીલી તરકારી બહુ ફાયદેમંદ છે. અભ્યાસી છોકરાંને રાતના ખોરાક સહેલાઈથી પચત થાય એવા થોડો આપવો અને રાતનું ખાણું ખાઈને બહુ વખતે ફરદર કરવા પછી સુવા દેવાં. છોકરાંને હઠથી બહાર ખોરાક આપવો નહિ પણ પચત ખોરાક આપવો. છોકરાં તો



નાદાન હોય છે અને સ્વાદ લાગે છે તો ખાયા કરે છે, અને કેટલીક વખતે માઆપો લાડથી છોકરાંને ખવડાવે છે એ માઆપની ન માફ થઈ શકે તેવી મુર્ખાઈ છે. છોકરાં નાદાનીથી વધુ ખાવા માંગે તો માઆપે તેને ધમકાવવું જોઈએ. જે માતા પોતાના બચ્ચાંને ઉંચા ખવાસનું અને નીતિમાન જેવા માંગતી હોય, તો તેને સુતરા ખોરાક પર રાખવું, અને મ્હોનો સ્વાદ એકદમ પંપાળવો નહિ, નહિ તો મોટપણમાં પણ તેથી બમણા ખર્ચાળ નિકળશે. જે બચ્ચું નબળું હોય તો તેને ડંડીના દિવસમાં કોડલીવર ઓછા અથવા સફાટક ધમલશન આપવું બહુ ઠીક પડશે. તે પાચન થવાને બહુ સુતરું છે. દરેક માતાએ બચ્ચાંનો સ્વભાવ જોઈને ખોરાક આપવો. જે બચ્ચું, અત્યંત ગુસ્સાવાળું હોય બહુ મસ્તીખોર અનીતિમાન હોય તો તેવાં બચ્ચાંને ગોશ, ઈંડાં, અને તીખો મસાલેદાર ખોરાક એકદમ બંધ કરવો, અને દુધ, -બઉં કઠોર અને તરકારી આપવી આપણે જોઈએ છીએ કે ફિરંગીઓ કરીચાવણ અને તીખો ખોરાક ખાઈ કેવા કળિયાખોર થાય છે, જરાજરામાં ચીરડાઈ પડે છે અને છેડાઈ પડે છે. તેજ પ્રમાણે બહુ ગોસનો ખોરાક ખાનાર વાંધ કેવો વિકાળ રહે છે! દરેક ગોસ ખાનાર જનવર બહુ વિકાળ અને 'ખાઉં કરકુ' જે રહે છે, કે જ્યારે ઘાસચારો ખાનાર બહુ શાંત રહે છે પણ તેથી એમ ન સમજવું કે તે નબળાં રહે છે. ઘોડા, બળદો, પાડા, હાથી, બધા ચાગ્ર પર રહે છે પણ કેવા જોરેમંદ છે! ઘોડા બળદો અને પાડા આખો વખત કેટલું કામ બજાવે છે, અને કેવું મોટું કદ ધરાવે છે? તેજ પ્રમાણે માણસોમાં પણ ખોરાકની અસર થાય છે, તેથી તમારાં બચ્ચાંને શાંત, ખડતળ, અને ચાલાક બનાવવા માંગતાં હોય તો સુતરા ખોરાક પર નાનપણથીજ રાખજો. જીવાનીયાઓમાં નીતિનો જે બગાડો થાય છે તેમાં પણ ખોરાક મુખ્ય ભાગ બજાવે છે, તેથી માતાએ છોકરાંને સુતરા ખોરાક આપવો અને મીતાહારીપણું શિખવવું. તેમજ વળી પીવામાં પણ સંભાળ રાખવી; છોકરાંને કોઈ પણ દહાડો દારૂ આપવો નહિ. કેટલાંક છોકરાંઓ સર અવસરે ઉંચા પ્રકારનો દારૂ પીવાથી અને મ્હોને ચસ્તો લાગ્યાથી મોટપણે હાકટપણામાં રહે છે અને કલેજને બગાડી નાખે છે, તેથી દરેક

માતાએ પોતાનું છોકરું જે દારૂ પીવાનો ચાહ દેખાડે તો એકદમ પહે-  
લેથી કરડો દોળો રાખવો અને દારૂ પીવાની ખરાબીને વિશે મુંબઈની ટેમ્પ-  
રનસ સોસાયટીનો મેમ્બર બનાવી તેઓનાં બાપણમાં લઈ જવો, જેથી દારૂ  
પીતો અટકશે એટલુંજ નહિ મોટપણે આપણા દેશમાં તકરારો ચલાવીને  
દેશની સેવા બજાવશે. દરેક માતાએ પોતાના બુવાન છોકરાઓને ટેમ્પરનસ  
સોસાયટી અથવા દારૂ પીવા વિરૂદ્ધ મંડળી છે તેનો સલાસદ બનાવી દારૂની  
સામે પોતાનો ધિક્કાર રજુ કરતાં શિખવવો જોઈએ, જેથી તે છોકરાં કોઈ  
પણ દહાડો છાકટ નિકળવાની આશા રહે નહિ. તેઓના મનમાં એમજ  
હસાવવું કે દારૂથી સેંકડો માણસોનો નાશ થયો છે. સેંકડો ઘરોમાં બાપડી  
છોકરાં તેઓનાં છાકટપણાંથી પીડાય છે, તેઓના પૈસા તે દારૂમાં ગુમાવે  
છે. દારૂ એ મારામારીનું મુળ છે, તે શરીર બગાડી નાખે છે, આકરી  
ધંધાપરથી બરતરફ કરે છે અને ખરાબ કામો કરતાં શિખવે છે. દારૂની  
તલબ એવી છે કે જે એક વખત ટેવ પડે છે તો તે માણસ ચોરી કરી,  
ધરણી વચી, કરજ કરી પીવા માંડે છે અને ફેટલાઈ વખતે તો દારૂની  
કેફની અસરથી મારામારી કરી, અચ્ચાં છોકરાં આગળ અનાતિમાન રીતે  
રહી તેઓને ગાળગળોચ કરી આખરે દારૂની કેફમાં ખુત પણ કરવાને  
ચુકતા નથી. શું ત્યારે દરેક માતાની ફરજ નથી કે આરા નુકસાનરક,  
પાયમાલ કરનાર પીણાંથી પોતાનાં અચ્ચાંને દુર રાખે ? એટલુંજ નહિ,  
પણ ટેમ્પરનસ સોસાયટીનો સલાસદ કરવની એક માતાની ફરજ છે.  
વેલાતમાં તો ધણી શાળાનાં છોકરાઓએ આવી પોતાનાં છોકરાઓને  
મોટે દારૂથી પરહેજગાર રહેવાની મંડળીઓ કાઢી છે જેવા મંડળી  
આપણાં દેશમાં પણ થવી જોઈએ અને સ્કૂલના શિક્ષકોની ફરજ છે જે  
છોકરાંઓની એવી મંડળી કઢાવી જોઈએ અને નાનપણથીજ તેઓનાં મગ-  
જ પર એ બાબતનો મજબુત છાપે મારવો જોઈએ. દારૂ ઉપરાંત ચાહ પણ  
દારૂના જેવીજ અસર કરે છે. હમણાં યુરોપમાં જેમ દારૂની વિરૂદ્ધ મંડ-  
ળીઓ નિકળી છે તેમ ચાહની વિરૂદ્ધ પણ નિકળી છે. બહુ સ્ટ્રોંગ ચાહ  
પીધાથી અને તે પણ વારંવાર પીધાથી માણસમાં એક જાતનું હળવે  
હળવે ઝેર પેદા થાય છે જેને વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે 'Tannic Poison'

કહેવામાં આવે છે. આપણાં બૈરાંમાં રટાંગ ચાહ પીવાની ખુબી ટેવ છે પણ એ પીધાથી હળવે હળવે ઝેર ચઢે છે એટલુંજ નહિ પણ દરેક સાંધા નખળા થઈ જાય છે અને તે માણસ હંમેશનો દરદી થઈ જાય છે. ચાહ જોકે દારૂની માફક કેરી બનાવતું નથી પણ તેની પણ દારૂના જેવીજ તલબ થાય છે. જેઓને ચાહ પીવાની ટેવ હોય છે તેઓને ચાહ પીધા વગર ચાલતું નથી તેથી જો અચ્ચાંને ચાહ આપવી હોય તો તે ખુબી કુમળી અને તેમાં દુધ વધુ હોવું જોઈએ અને તેથી સવાર અને સાંજનાં મળી બેજ વખત આપવી, તેથી વધુ વાર આપવીજ નહિ.

### છોકરાંનો પોષાક.

જેમ ખાવા પીવાથી છોકરાં બગડે છે તેમ વળી પેહેરવા ઝોટવાથી અને પોષાકથી પણ છોકરાં બગડે છે. કેટલાંક માથાપો પોતાનાં છોકરાંને ખુબી ખરચાણુ પોષાક પેહેરાંવે છે અને તે રીતે લાડ લડાવે છે. કાઠ માતા પોતાના છોકરાંને એશકી પોશાક પહેનાવી લાડ લડાવે તો તેમાં તેઓની લાખી અકકલની કાટાઈ શિવાય બીજું શું હોય? એશકી પોષાકને લીધે કેટલાં છોકરાંઓ અનીતિમાન થાય છે, અને જ્યારે મોટપણે તેવા પોષાક ન મળે ત્યારે પોતાની શક્તિ ઉપરાંત ખરચ કરી તેવા પોષાક પેહેરવા માગે છે. કેટલીક વખતે એવા છોકરાંઓ પોષાકથી લોકોનું ધ્યાન ખેંચવાનો પ્રયત્ન રાખે છે. કેટલાક જીવાનિયાઓ એવા એશકી પોષાકથી સ્ત્રી જાતીની લાગણી ઉજ્જેરી એક એકનું ધ્યાન ખેંચી બદલેલીનાં દામમાં ગીરફતાર રહે છે જો નાનપણથી છોકરાંને ખુબી એશકી પોષાક પહેરાવ્યો તો મોટપણે તુમાખી અને મગર નિકળે છે અને માદા અને સમજવાળા માણસોની તરફ પોષાકને ખાતરજી પિકકાર અને મગરૂરીથી જુવે છે. એક છોકરાનાં પોષાક પરથીજ માતાની અકકલ અને કેળવણી આપવાની રીત માલમ પડે છે. આપણે સુધરેલા દેશમાં જોઈએ છીએ કે ત્યાં છોકરાંઓનો પોષાક સાદો રહે છે, અને સફાઈદાર શોભે તેવા અચ્છા ટેરટનો રહે છે. અચ્ચાંને કાઠપણુ દહાડો સુધરેલા દેશમાં ધરેણુ પેહેરાવતાં નથી. આપણા દેશમાં જે યુરોપિયન રહે છે તેઓનાં છોકરાં કેવા સફાઈદાર અચ્છા ટેરટના જોઈએ છીએ, તેઓને એક પણ ધરેણું પેહેરાવવામાં આવતું નથી,

પણુ આપણા લોકો તો નાનાં છોકરાંને પણુ ધરેણું પહેરાવે છે, જે બહુ એચકલી રીવાજ છે. નાના બચ્ચાંને પહેલાં સફેદ પોષાક બહુ ફાયદાકારક છે, કારણુ તે હંમેશાં ધોવાથી સફાઈદાર રહે છે અને બચ્ચાંની તંદરોસ્તી સારી રહે છે, વળી પોષાક સફેદ હોવાથી ખરાબ થયેલો જલદી માલમ પડે છે તેથી બચ્ચાંને ઠપકા આપવાનું ઠીક પડે છે, અને એ રીતે સુધડાઈ સફાઈ કેમ રાખવી તે બચ્ચું શિખે છે, તેથી નાનાં બચ્ચાંને બનતાં સુધી સફેદ પોષાક પહેરાવવો, ધરેણું મુદ્દલ પહેરાવવાં નહિ. પોષાક શોભે તેવો પહેરાવવો. એમાં અંગ્રેજના બચ્ચાંની નકલ કરવી ઠીક પડશે. મોટા છોકરાંએ સાદો પોષાક પહેરાવવો અને તેઓને બોધ આપવો કે જે પણુ નામીયો નર ને સાદો હોય છે. એક માણસ એશકી અને દાગીના પહેરવાનો જેટલો શોખીન હોય છે તેટલો મગજનો છાળકો નિકળે છે. વળી તે દલકા પ્રકારની જીંદગી ગુજરનાર નિકળે છે. વળી ઉમરે પુગેલા છોકરાંને આપણી જાતનોજ પોષાક પહેરાવતાં શીખવવો જોઈએ. દાલ કેટલાક જીવાનિયાઓ અંગ્રેજી પોષાક પહેરતાં શિખ્યા છે તેથી તેઓપર શું અસર થાય છે તે જુઓ—જેઓ આપણો સ્વદેશી પોષાક છોડી અંગ્રેજી પોષાક પહેરે છે, તેઓ ઘણું કરી આપણા ધર્મપર યકીન રાખતા નથી અને આ રીતે અધર્મી થાય છે અને તેથી કેટલીક વખતે અનંતિમાન પણુ રહે છે. અંગ્રેજોનો દાખલો લેવો કે તેઓ આપણી સ્ત્રીઓનો પોષાક બહુ પસંદ કરે છે. પશ્ચિમ લક્ષ્મીની સ્ત્રીઓએ જાહેર રીતે કહ્યું છે જે હિંદની સ્ત્રીઓમાં મુખ્ય કરી પારસીઓનો પોષાક અમોને બહુ ગમે છે અને તેઓ તે છતાં પોતાનો પોષાક બદલતાં કાં નથી? કારણુ તેઓથી પોતાની (Uniformity) એકયતા રાખવાને ખાતર પોતાનો પોષાક બદલાતો નથી એ પરથી આપણાંમાંનાં કેટલાંક કમચકલીઓએ દાખલો લેવો જોઈએ અને આપણી જાતની મધાણી સાચવી રાખવી જોઈએ, અને આપણા દેશ, ધર્મ અને જાતને ચાહતાં, માન આપતાં અને તેઓની દાઝ હેડે ધરી પોતાનું દેશ અભીમાન સાચવતાં શિખવું જોઈએ.

**છોકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત.**

બચ્ચાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવા એ એક માતાની મોટી ફરજ

છે. સારી રીતભાત અને નીતિ, માતાએ પોતાના બચ્ચાને ગોદમાં લઈ શિખવવી જોઈએ. એ બાબત માટે જ્યારે બચ્ચું જરા મોટું થયું કે તેઓની આગળ ધર્મ પુસ્તકો અને નીતિનાં પુસ્તકો વાંચી તેની ઉપર હંડાણ વિવેચન કરી સમજાવવું જોઈએ. દરેક માતાની ફરજ છે કે દહાડાને થોડો વખત જેવો કે સવારના પોહોરમાં અથવા સુવા જતી વખતે તેઓને સાથે બેસાડી ધર્મના પુસ્તકમાંથી અને નીતિના પુસ્તકમાંથી થોડો બોધ આપવો. તે વખતે બચ્ચાને એકાં કાઢવા દેવું નહિ પણ ખુબ ગંભીર રીતે બેસાડવું અને સમજાવવું અને જરા વાંક પડે ત્યારે પેલો બોધ યાદ આપવો. જો નીતિમાન છોકરાં ઉછેરવાં હોય, તો લાડ લડાવવાનું છોડી દેવું જોઈએ. બચ્ચાંપર હદ બહારનો પ્યાર એક ઝેર મીસાલે છે જે પહેલાં મીઠો લાગે છે પણ પાછળથી અસર ઝેર જેવીજ થાય છે ખાવા પીવા પહેરવામાં ખુબ સાવચેતી એક માતાએ રાખવી જોઈએ. એ બાબતમાં લાડની હદ કુદાવામાં મોડે વહેલે બચ્ચું અને માતા બન્ને દુઃખી થશે. બચ્ચાને એવી રીતે ઉછેરવાં કે તેઓ સારી વાતો અને સારાં કામો તમારી આગળ ખુબ વહાલની લાગણી સાથે કરે અને ખરાબ ચીજો, ખરાબ મસ્તી તમારી સનમુખ કરતાં બીજી; જો જરા ડોળા કકડાવ્યા કે તે બચ્ચું તાબેદાર થઈ જાય, જરાપણ કહેવું ન પડે પણ ફક્ત આંખના ડોળા કકડાવવા સાથે વિજળીના જેવી અસર થઈ જાય એવી રીતનો ધાક રાખવો. એવો ધાક ક્યારે રહે જ્યારે માઆપ પોતાના બચ્ચાંની હાજરીમાં ગંભીરતાથી વાતચીત અને રીતભાત રાખે તોજ. જો માઆપે બચ્ચાંની સનમુખ જેમ ગમે તેમ વાતચીત કરે, જેમ ગમે તેમ મોટે સાદે હસે બોલે અને મસ્તી તોફાન કરે તો કુદરતી રીતે બચ્ચાં નકકલખોરાં હોવાથી તેથી દસ ઘણી છુટ લે છે, તેઓને કુદરતી રીતે લાગે કે જ્યારે માઆપ આવી રીતે વાતચીત કરે ત્યારે આપણને કરવાની છુટજ છે. માઆપે એટલું ધ્યાનથી યાદ રાખવું કે કંઈ પણ ખામી બચ્ચાંમાં દેખાય તો તરત મૂળ મજબુત લે તે અગાઉથી ઉખેડી નાખવાની કોશિશ કરવી. જેવું એક બચ્ચાને પહેલી વખતે એક જાતનો વાંક કરતાં દીકું કે તરત બીજી વાર ન થાય તે વિષે સારી રીતે બોધ આપવો, અને તે બીજી વખત ન થાય

તેની ખુબ સંભાળ લેવી. જો પહેલી વખત તે બચ્ચાંની ઝાટકણી અસર-કારક રીતે કાઢી હોય તો બવિશમાં તે ખામી હોયજ નહિ એમ થઇ જશે. કેટલીક વખતે માઆપો બચ્ચું નાદાન છે—એમ કહી તેઓના વાંકોને વિષે કાંઇ ધણી દરકાર કરતાં નથી પછી તે વાંકો વધતા જાય છે, અને છેલ્લે સરવાળે એવું મોટું રૂપ લે છે કે માઆપો કંટાળા જાય છે, તેઓપર અખત્યાર રહેતો નથી, અને કેટલીક વખતે માઆપને હાય અફસોથી રડતાં પણ સાંભળ્યે છીએ, તેથી દરેક માતાએ યાદ રાખવું કે કાંઇ પણ વાંક થયો હોય તો તે વાંક મુળ લે તેની અગાઉ કાઢી નાખવાની ખતથી કોશેશ કરવી. બચ્ચાંને શિક્ષા કરવા વિષે જાણીતો લખનાર કોબેટ (Cobbet) નીચે પ્રમાણે લખે છે:

**છોકરાંને કેવી રીતની શિક્ષા ફાયદાકારક છે ?**

“જો માઆપો એમ ધારે કે શરીરની શિક્ષા જરૂરની નથી તો તે શિક્ષા જલદીથી નાબુદ થાય. બચ્ચાંને પાળણાંમાંથી (કેળવણી આપવાનું) શરૂ કરો, અને તેઓને નરમાશ બરેલી રીતથી કાણુમાં રાખો. દલાડામાં દર કલાકે તેઓને મારફાડ કરી તેવીજ આદત તેઓમાં ના પાડો. એવી રીતે કેળવો કે મારફાડની જરૂર ન પડે. એ અનવાજોગ છે કે એક બચ્ચાંને નજરથી રાદખરી કરવી પોતાના દરખથી ઇનામ આપવું અને પોતાના ચીરડાઉ દેખાવથીજ શિક્ષા કરવી. ધમકી આપવાથી દુર રહો. સોટીની વારંવાર ધમકી આપવી એ બચ્ચાંના સદ્ગુણી સ્વભાવ માટે બહુ ખરાબ અસર કરે છે એમ ખચીત અનવાજોગ છે. એના કરતાં કોઈ કોઈ વખતેજ તે સોટીથી ફટકાવવું ઠીક પડશે. તમારે તેઓમાં એક ચીજ ખરાબ છે એમ ધારતી બેસાડવી, પણ શિક્ષાની ધારતી ન આપવી પહેલી બાબતમાં (એટલે એક ચીજ ખરાબ છે એવી ધારતીમાં) સદ્ગુણી નિયમો મજબુતાઇ પકડે છે જ્યારે પાછળી બાબતમાં (શિક્ષાની ધારતીથી) જો બહુ થઇ જાય છે તો ચાલચળણું નબળા પ્રકારની થાય છે. એક બચ્ચાંને ખીજાં માણસેની હાજરીમાં શિક્ષા કીધાથી બહુ ઇજા થાય છે. જો ફટકાવવું હોય તો બહુ હુપી રીતે ફટકાવવું. દરેક શિખામણ આપતી વખતે પણ એજ રીતે (કાંઇ ન હોય તે વખતે) આપવી. બચ્ચાંને

નાફરમાની માટે ઇપકો આપો તે અગાઉ ખાતરી કરજો કે તમારો હુકમ સમજી શકે છે કે નહિ.”

વળી જાણીતો કવી ડ્રાઇડન (Dryden) એ વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છે:—

“પહેલવહેલો માના પ્યારમાં તેઓ ડહાપણના અસરોથી સુધરે છે. જેમ મીણ સાચા કારીગરના હાથને આધીન થાય છે તેમ નાણુક વય હુકમને તાબે થાય છે, મહેનતુ મગજ સહેલાઈથી ઉદાર, મહેરબાન અને પ્રમાણીક થાય છે, પહેલેથી સારી અસર લે એવું નરમ રહે છે અને છેલ્લે સદ્ગુણ લાંબો વખત વાપરવાથી સખત થાય છે, દરેક કાર્યથી મજતાઈ પકડે છે અને છેલ્લે એવું (મજબુત) રહે છે કે તે ભુલાઈ જતું નથી. તેવીજ ટેવ પાડવામાં આવે અને દુરગુણથી દુર રહે તો સદ્ગુણી જરૂર થાય છે (યાને જેમ ખાધા વગર ચાલતું નથી તેમ સદ્ગુણી રહ્યા વગર ચાલતું નથી.”)

એપરથી માત્રમ પડે છે કે દરેક માતાએ નાનપણથીજ પોતાનાં અન્યાને નીતિ પોતાના ધર્મ મારફતે શિખવવી જોઈએ. નાનપણમાં જો એક માતાએ પોતાનાં છોકરાંપર ધર્મ અને નીતિના મજબુત છાપ માર્યા હોય તો મોટપણમાં તે ભુલાઈ જતા નથી. જો નાનપણમાં માતાએ પોતાના છોકરાને ચોક્કસ વખતે નીતિ અને ધર્મનો ઓષ આપતાં હોય તો આપણા જુવાનિયાઓમાં જે અનીતિ અને અધર્મી પાણું વધી ગયું છે તે થોડા વખતમાં ઓછું થઈ જાય.

**છોકરાંના સદ્ગુણા ખિજવવાની રીત.**

સાચ્યું બોલતાં, હંમેશાં શિખવજો: સાચ્યું બોલવું એ સર્વ ધર્મની સર્વથા મોટી ફરજ છે. અન્યાને નાનપણથીજ જરાપણ જીડું બોલવા દેવુંજ નહિ અને જ્યારે પણ વાંક પડે ત્યારે સાચ્યું બોલી દે તો ઇપકો આપવાને બદલે એક ચુમી લેવી, અને માયાથી સમજાવવું.

પ્રમાણીકપણું શિખવવાની કોશિશ કરવી, પહેલેથી બાઈ બહેનોમાં પરસ્પર ચાહથી અને પ્રમાણીકપણાંથી રહેતાં શિખવવું. આ સદ્ગુણ પાછળથી એક માણસને બહુ શ્રેષ્ઠ બનાવે છે. ચાકરી ધંધામાં પ્રમાણીક-

પણીની બહુ જરૂર છે. જે માણસ પ્રમાણીક રહે છે તે બહુ સુખી જીંદગી ગુજારે છે, તેથી નાનપણમાં માતાએ પ્રમાણીકપણું શિખવવું જરૂરનું છે.

વળી ખંત પણ એવોજ ઉપયોગી સદગુણ છે. જે પણ મહાન પુરૂષ થયા છે, તેઓ સઘળા સજીરીવાળા અને ખંતીલા હતા. કાંઈખી કામમાં નિષ્ફળ નીવડે ત્યારે તેને ધીરજ આપી ફરી અને ફરી કરતાં શિખવવું, થોડી કવિતાની લીટી મોઢે પુછવું તો આવડશે નહિ. વળી ખીજી વખત પુછવું તો પણ નહિ આવડશે પણ જ્યારે વાંચ દસ વખત વાંચશે, ત્યારે મોઢે ચડશે અને જ્યારે મોઢે ચડી કે અચ્ચાને કહેવું કે ‘જોયું!’ ધીરજ ખંત રાખી તો મોઢાઢે ચડી, પહેલો વખત તને ન આવડી ત્યારે તે દશ વખત વાંચી ત્યારે આવડી. તેમજ જે દરેક કામમાં ખંત રાખશે તો આવી રીતે પાર પડશે.’ વખતનો ઉપયોગ શિખવવો. એક દહાડો અચ્ચાને જેમ ગમે તેમ રમવા દેવું અને ગત પડતાં પુછવું કે આજ કેમ વખત ગુજર્યો. જ્યારે અચ્ચું જે ખરાબ રીતે વખત ગુજર્યો હોશે તો કહેતાં શરમાશે. પછી ખીજે દિવસે આખો વખત પોતે સાથે ખેસી તેઓને રમત ગમત પડે તેવી રીતે જીદી જીદી બાબતો શિખવવી, થોડી ચોપડી વાંચવી, પછી વળી થોડી ચીજો જેવી કે ફળ, ફૂલ કેમ ઉગે છે, કેમ જીવે છે તે વિષે વીવેચન કરવું, કપડાં કેમ વણાય છે, ચોપડીઓ કેમ બંધાય છે અને દરેક ચીજ નજર આગળ હોય ને ચીજ વિષે સમજણ આપવી. થોડું લખાવવું. આ બાબત જોઈ તમારો વિચાર શું છે તે અથવા કાલે કેમ ફરવા ગયાં તે લખાવવું. સાંજ પડતા જાહેર બાગોમાં લઇ જવું અને ત્યાં જનવરો વિષે સમજણ આપવી. રાત પડતાં અચ્ચાને પુછવું કે આજે આપણે કેમ દહાડો ગુજાર્યો અને આજે કેટલી કેટલી ચીજોનું જ્ઞાન મળ્યું અને ગઈ કાલે જેમ તમે દહાડો ગુજાર્યો તે ગમ્યો કે આજનો દહાડો મારી સાથે ગુજાર્યો તે ગમ્યો? કુદરતી રીતે અચ્ચું તમારી સાંચનો દહાડો પસંદ કરશે અને આવી તકે વખત કેટલો કિમતી છે અને કેટલો ઉપયોગી છે તે વિષે વીવેચન કરવું, આ રીતે સારી રીતે વખત ગુજારવાથી કેટલો ફાયદો અને જ્ઞાન મળે છે તેની પુરતી સમજ અચ્ચાને મળશે.



અચ્ચાનો સ્વભાવ સુધારવાનો પણ યત્ન માતાએ કરવો જોઈએ, તેને હંમેશા, ખુશમીજનમાં રહેતાં શિખવવું. જ્યારે પણ અચ્ચું ખરાબ સ્વભાવનું થાય ત્યારે તેને જે વખતે તે સારા સ્વભાવનું હતું, તે દસાડાની યાદ આપવી અને કહેવું કે તે વખત કેવો સુંદર હતો, આજ કેવો ખરાબ માલમ પડે છે તેથી પાછો ખુશમીજનમાં રહે, અધા સાથે પ્યારથી વરતવાની ટેવ પાડવી. કાઈ સાથે ધિક્કાર અથવા મારામારી કરવા નહિ દેવું, ધિક્કારથી અચ્ચું કેવું દલકું પડે છે તે શિખવવું. તેના ખોડખાપણ કાઢી તે પોતે કેવો ધિક્કારવા લાયક છે તેનો ખ્યાલ આપવો.

જો અચ્ચું બહુ ખરચાણુ હોય તો પૈસાની કિમત થું છે તે વિષેનું જ્ઞાન આપવું. પૈસા વગર ગરીબ બીખારીઓ કેમ જીવે મરે છે, કેમ આપણને કાળાવાળા કરે છે, અને કેવી કંગાળ જીંદગી ગુજરે છે તે વિષે સમજાવી કહેવું કે આ પૈસા જે તું મોજમગ્નદમાં ખરચે છે અને ઉડાવી દે છે તેજ પૈસા જો કાંઈ ગરીબને આપ્યા હોય તો કેટલા જીવ્યાઓની જીખ ભાંગે, કેટલાં તરસ્યાની તરસ છીમાય, કેટલા નાગાઓને વસ્ત્ર મળે, તેથી તું પૈસા કેવી ખરાબ રીતે વાપરે છે એ પૈસાનો આવો સારો ઉપયોગ કર. અચ્ચાને દર મહિને થોડા પૈસા આપી એક નાની પેટીમાં એકઠા કરવાની ટેવ પાડવી, અને તેમાંથી થોડા પૈસા મુશ્કેસોને આપવા શિખવવું જેથી તે અચ્ચું ગરીબપર દયા કરતાં અને પૈસા એકઠા કરતાં શિખશે.

ઘરમાં ચાકર નોકરો સાથે સારી રીતે વરતતાં શિખવવું. કેટલાક છોકરાઓ ચાકરોને લાત મારે છે ગાળ દે છે, તેવાં અચ્ચાને તરત ચાકરની પાસેથી માફ માંગાવવી કે ફરીથી ચાકર સાથે ખરાબ રીતે વરતે નહિ.

ચોપડી વાંચવા અને લખવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરવાની જરૂર.

અચ્ચાને ચોપડી વાંચવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરવા માટે અચ્ચાને બહુ મજા પડે તેવી ચોપડી પહેલાં આપવી. જેવી કે નિરદોશ રમુજ દુયકા સત્રદ, અને તે પોતાની પાસે જેસી વાંચાવવી, જે વાંચ્યાથી અચ્ચાને ખુબ ગમત પડશે અને હંમેશા તે કિસમની ચોપડીઓ વાંચવા માગશે, એવીજ

ચોપડીમાંથી બોધ પણ આપવો. પછી થોડી રમકડાંની અને પીકચરની ચોપડી આપવી અને રમુજ પડે તેવા અખતરા (Science) ની ચોપડી આપવી. પછી હળવે હળવે નીતિમાન વાર્તાની ચોપડી આપવી, પછી નીતિની ચોપડી આપવી, અને તેના શરીરની રચના કેવી છે તે સમજાવવી. પછી જેમ છોકરું મોટું થતું જાય તેમ તેમ શીલ્પસુશીલરી ચોપડીઓ આપવી, આ રીતે ચોપડી વાંચવાનો શોખ ઉત્પન્ન થશે ત્યારે તે બચ્ચું સારો પુરુષ નિકળવાનો સંભવ રહે છે. જાહેર નામાંકિત પુરુષોની જીંદગીના હેવાલોની ચોપડીઓ આપવી. અંગ્રેજી ચોપડીઓમાં (Self-help) ખુદ મદદ, અથવા પોતાની મદદ વડે એક માણસ કેમ થાય છે એવાં પુસ્તકો આપવાં, જે પુસ્તકમાં ગરીબાઇમાંથી કેમ નામાંકિત પુરુષ થવાય તેનો સારો ચીતાર આપ્યો છે. સમાધર્સ (Smiles) નામના લખનારની ચોપડીઓ દરેક જીવાનિયાઓના હાથમાં આપવી જોઇયે. એ ચોપડી Smile's Self-help, Character, Duty, એટલે 'આપ મદદદ' 'આલ્પ-ચક્ષુ' અને 'કરગ' એ નામની ત્રણ ચોપડી તો દરેક જીવાનિયાએ વાંચવી જ જોઇયે. જે જીવાનિયાએ આ પુસ્તકોનો અભ્યાસ કર્યો હોય અને માતા જો અંગ્રેજી બજેલી હોય અને પોતાનાં છોકરાંને તેમાંથી સમજણ આપી હોય તો તે છોકરાં નીતિમાન અને ઉદ્યોગી થયા વગર કદી પણ રહે નહિ એવાં ઉમદા અને ઉપયોગી પુસ્તકો છે.

એક માતાએ પોતાનાં છોકરાંને રમના વખતમાં ચોપડી વાંચાવી એટલુંજ નહિ, પણ તેઓને લખવાની ટેવ પણ પાડવી જોયે. લખવાની ટેવ પાડવાથી માણસ બહુ ચોકસ થાય છે. જાણીતો શીલ્પસુદ્ધ હોર્ડ એકન લખે છે કે "Reading makes a full man, conference a ready man and writing an exact man." 'વાંચ્યાથી એક માણસ જ્ઞાતી થાય છે, વાતચીતથી એક માણસ હાજર જવાખી થાય છે, અને લખવાથી એક માણસ ચોકસ થાય છે,' તેથી દરેક માતાએ પોતાનાં છોકરાંઓને થોડી ખામતો આપી તેની ઉપર રસાલો લખાવવાની ટેવ પાડવી, જેથી વિચાર શક્તિ ખિલશે, ચોકસપણું વધશે, અને ભવિષ્યમાં સારો લેખક થવાનો ધણો સંભવ રહેશે.

ચોપડી વાંચવા અને લખવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરવાની જરૂર. ૧૯૩

ઉમરે પુણેલાં બાળકની માતાએ બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ. જેવી પોતાની છોકરી દુર બેસતી થઈ કે તેણીને નીતિની ચોપડી વાંચાવવી અને તે છોકરીની નીતિ સંભાળવી અને છોકરો બાર તેર વરસનો થયો કે તેને અનીતિ ભરેલી ચીજોથી દુર રાખવો. એજ વખતે માતાએ પોતાનાં છોકરાંને ખુબ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. એજ વખતે છોકરાંને જે સારી વળણ આપી હોય તો સારાં નિકળે છે અને જે ખરાબ વળણ લીધી તો આખી જીંદગી ખરાબ રીતે લુચ્ચાઈમાં કાઢે છે અને પોતાનું બવિષ્ય રદ કરે છે. જુવાની કેમ ગુજારવી તે વિષય વાંચી બચ્ચાંને અદેલીમાંથી અને હવસમાંથી બચાવવાની બહુ જરૂર છે.\* તે બાબેના વિષયમાં પુરતું લખાણ કીધું છે તેથી છાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

હવે આપણે હાલ જે આપણી યુનિવર્સિટીની કેળવણી અપાય છે તે વિષે વિચાર કરીએ. હાલના છોકરાઓને અને છોકરીને કેળવણી એકજ પ્રકારની અપાય છે જેને વિષે આપણે જોઈ ગયા છીએ. હાલ દુનિયાના બધા ભાગમાં છોકરા અને છોકરીની કેળવણી જુદી હોતી જોઈએ એવી તકરાર ચાલી રહી છે. આપણે આ ચોપડીમાં તે બાબદા જાણ કરી અને તે વિષે જે એક સ્ત્રી ન જાણતી હોય તો તે તેની ફરજ અદા કરી શકતી નથી. અને હાલના કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને જે તે વિષે પુછશે તો તેઓ પોતાનું અજાણપણું દેખાડશે, તેથી જે માતા અમજુ દશે અને પોતાની છોકરીને ફરજ બજાવતી અને સ્ત્રીના બેઠ ફરજને સાચવતી જવા ચાલતી હોય તો તેણી જુદાજ પ્રકારની કેળવણી પોતાની છોકરીને આપશે.

**છોકરાં પાસે અભ્યાસ કરાવવાની ફાયદાકારક રીત.**

છોકરાંના પાસે અભ્યાસ કેમ કરાવવો તે એક માતાએ જાણવું જોઈએ જેથી બચ્ચાંને જ્ઞાનપણમાં જે અભ્યાસની રીતી

---

\* જે ઉમરે આજ લખનારનાં જે ઉપયોગી પુસ્તકો. ૧. દીકરાને બાપની ખાતરી સહવાલ અને ૨. દીકરીને માતાની ખાતરી સહવાલ જરૂર ઉધરતાં બાળકોને વાંચાવવા જેથી ખરાબના ખાડામાં પડી જીંદગી બરબાદ કરતાં ઉધરતાં છોકરા-છોકરીઓ બચકરી.

સારી રીતે શિખવી હોય તો તેઓ સારો અભ્યાસ કરી શકશે અને શરીરને યગાડશે નહિ.

અભ્યાસી છોકરાનું ચિત્ત અભ્યાસમાંજ રાખવા માટે જ્યાં ઘણી મડમડ સડમડ થાય નહિ તેવી જગાપર અભ્યાસ કરવા બેસાડવો અને પહેલું શિક્ષણ અભ્યાસમાંજ ચિત્ત રાખવાનું શિખવવું, અચ્ચું જરા પણ અભ્યાસમાંથી ચિત્ત બહાર દોડાવે તો તેને તેમ ન કરવા આગ્રહ કરવો. જે કાંઈ પાઠ બાળકો તેમાંજ ચિત્ત રાખવા કરેલું અને તેમાં ચિત્ત નાખે છે કે નહિ, તે પારખવાની ખાતરી કરવા તેની પાસે જે કાંઈ સમજાણ આપી હોય તે પાછી બોલાવવી. જેથી તે અચ્ચું અભ્યાસ હિપર ચિત્ત રાખતાં શિખશે અને યાદદાસ્ત શક્તિમાં પણ વધશે. જ્યારે અચ્ચું અભ્યાસ કરવા બેઠું હોય ત્યારે તેને કમને કાંઈ કામ વારંવાર યાંપવામાં આવે છે તે બહુ બોલું છે. છોકરાનું ચિત્ત ઠેકાણે રાખવાનું શિખવ્યા પછીજ તેને યાદદાસ્ત વધારવાનું શિખવવું લેખ્યે. તે અભ્યાસી છોકરાંની યાદદાસ્ત શક્તિ અગત્યર ન હોય તો તે અગત્યર અભ્યાસ કરતું નથી. તે કોઈ અચ્ચાંની યાદદાસ્ત શક્તિ કમી હોય તો તે અચ્ચાં આગળ પહેલ વહેલા રમુજ વાતો વાંચી બીજે દિવસે તેનો બોલે બોલ પાછા બોલાવવાની કોશિશ કરતી. આ રીતે જે ઘણા મદિના ચાલુ રાખ્યું હોય તો તે અચ્ચાંની યાદદાસ્તશક્તિ વધશે. એક અગ્રેજ પાદરીના છોકરાંની યાદદાસ્ત શક્તિ કમ હતી, તેથી તેનો બાપ તેને વારંવાર કેવલમાં વાયજ સાંભળવા લાઈ જતો હતો, અને ઘરે આવી જે વાયજ સાંભળી તે પાછી બોલાવતો. પહેલવહેલાં તો તે છોકરો યાદદાસ્ત શક્તિ કમ હોવાથી પાંચું બોલી શકતો હતો નહિ, થોડું થોડું સાંભળેલું પાંચું બોલતો હતો પણ તેના બાપે ખંત રાખી ઘણા મદિના સુધી પોતાના છોકરાંને વાયજ સાંભળેલી પાછી બોલાવવાની ટેવ ચાલુ રાખી, તેથી છેલ્લે પેલા છોકરાની યાદદાસ્ત શક્તિ એવી તો વધી કે તે છોકરો પાદરીની વાયજ સાંભળી આવી ઘરમાં બોલે બોલ પાછી બોલતો. યાદદાસ્ત શક્તિ વધારતી હોય તો પહેલાં છોકરાં પાસે જે કાંઈ વાંચે અથવા સાંભળે તેની મુખ્ય બાબદો યાદ રાખવાની ટેવ પાડવી, પછી બીજી બાબદો પોતાની મેજે યાદ આવશે, બીજી ચીજ

માતાએ ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે છોકરાંઓની એક, ટેબલ અને ખતીને લગતી છે. બચ્ચાંને વાંચવું હોય તો હમેશા ખુરસીપર અટ્ટેલીને બેસવાનું ટેવ પાડવી. ખુરસી એવી રીતની આપવી કે જેથી અટ્ટેલીને સારી રીતે બેસી શકાય, ટેબલે બેસીને લખવું અથવા વાંચવું હોય તો પણ ખુરસીને અટ્ટેલીને બેસાડવું. ફેટલાંક છોકરાંઓ ટેબલપર બનતે હોય તેવી ચોપડી સીધીને સીધી મુઠ્ઠા કમરમાંથી વાંકા વળી કલાકાં મુઠ્ઠા એમ વાંચે છે તેથી જાતી અને આંખ બનતે બગડે છે. વાંકા વળી બેસવાથી અદરના ફેફસાં સંકોચાયા જાય છે જેથી જાતી બગડે છે આ ફાંસો અને ફાંફા થાય છે. તેથી હમેશાં ટેબલ, ચપટી મુકાવવી એટલે સપાટ ટેબલ નહિ પણ વાંકા ટેબલ સામી બાજુ ઉંચી અને નજીકની બાજુ નીચી હોય જોઈએ અને ટેબલ હમેશાં ઉંચી અને ખુરસી નીચી હોય એટલું ઠીક ટેબલ લગભગ જાતીવર ઉંચી જોઈએ કે જેથી છોકરાંથી નીચું થઈ વંચાય નાહ અને નરાંને તરંગ રહે, જેથી ફેફસાં અને હોઝળી સંકોચાયા નહિ, અને વાંકું લાંબો વખત વળી રહ્યાથી માથામાં અને આંખ આગળ જે લોહી એકદમ ધામ આવે છે તેમ થવું નથી જેથી માથાને દુખાવો થતો નથી અને આંખ દુખતી નથી, ફેફસાં બગડી જતાં જાત દુખતી નથી અને ફાંસો ને ફાંફા થતી નથી અને દમ પણ સારી રીતે ચાલે છે.

ચોપડી પણ વાંચતી વખતે સીધીને સીધી ટેબલપર મુકવી નહિ પાછળ થોડી ચોપડી મુઠ્ઠા વાંકી કરી, આંખથી દુર રાખી વાંચવી. વાંચત વખતે સામી ખતી રાખવી નહિ. માથાની પછવાડે ખતી રાખવી અને અટ્ટેલીને બેસવું અને ખતી ટાંગેલી રાખવી કે જેથી પછવાડેથી ઉપરથી રોશની આવે. જો ખતી ટાંગેલી ન હોય તો પણ રોશની એક બાજુથી મુખ્ય કરીને પછવાડેથી ડાબી બાજુથી રોશનીનાં કિરણ ચોપડીપર પડવા દેવાં. જો ટેબલપર લખવા બેસવું હોય અને ખતી સામે હોય તો તે ખતીને આંખપર આવતી અટકાવવા નાનો પરદો કરવો કે જેથી આંખપર નહ આવે પણ રોશની ચોપડીપર સેહેલાઈથી પડે. લખતી વાંચતી વખતે ખતીની રોશની પુરતી હોવી જોઈએ, જાંખી રોશનીથી આંખ બહુ તણાવે

અને દુઃખવા માંડે છે, આવી રીતે સંભાળથી વાંચ્યાથી છોકરાંઓની આંખ અગડતી અચ્ચે. હાલ છોકરાંઓને કેવી રીતે અભ્યાસ કરવો તે ન શિખવવાથી છોકરાંઓમાં ચક્ષુમા પહેરવાનું વધી ગયું છે. વળી કેટલાંક છોકરાંઓ છાતીની નખળાઈથી પીડાય છે, ખુધા થઈ જાય છે, પણ જે ઉપરની રીતી પ્રમાણે છોકરાંઓ પાસે અભ્યાસ કરાવ્યો હોય તો તે અચ્ચાં તનદગેસ્ત રહે છે.

હાલ કેટલાંક છોકરાંઓની પાચન શક્તિ અગડતી ચાલે છે તેનાં અનેક કારણો છે. અંગકસરત ન કરવાથી, શરીરમાં ખુદ નખળાઈ થવાથી, પાચન ન થાય તેવા ખોરાકથી, અને કેટલીક વખતે દદથી બહાર દવસથી થાય છે. પણ અભ્યાસીઓની પાચન શક્તિ કમી થાય છે તેનું કારણ એટલુંજ કે ખાઈ રહીને તુરત ખીકટ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. ખાઈ રહીને તરત અભ્યાસ કર્યાથી શરીરનું લોહી માથાં ઉપર ધસી આવે છે, અને હાથ પગ ઠંડા થઈ જાય છે અને માથું ગરમ થાય છે. વળી હોઝગરીમાં જે ખોરાક પડ્યો તેને પાચન થવા માટે જે લોહી જંતરે તે લોહી માથામાં રહે છે તેથી ખોરાક પાચન થવા વગર લાંબો વખત પડી રહે છે. આ રીતે ખોરાક પાચન થતો નથી અને ઉલ્ટો અંદર અગાડો થાય છે, તેથી અભ્યાસીઓ હોઝગરીનાં દરેકથી પીડાય છે તેથી દરેક માતાએ સંભાળ રાખવી અને છોકરાંને કામ પણ દલાડે ખાઈ રહ્યા પછી તરત અભ્યાસ કરવા દેવાં નહિ. આજમાં ઓછા અરધા કલાક પછીજ વાંચવા દેવાં, જે વખતમાં લોહી હોઝગરીમાં ફરી ખોરાકને પાચન કરી નાખે છે. અભ્યાસ કરતાં છોકરાંને શક્તિવળો અને સુનરો ખોનાક આપવું.

વળી અભ્યાસ કરવાનો, અંગ કસરત કરવાનો અને ખાવા પીવાનો ચોક્કસ વખત નખવો અને છોકરાંઓને વખતસર કામ કરવાની ટેવ પાડવી. સવારના સકાળે ઉઠાડવાની અને રાતના જલદી સૂવાની ટેવ પાડવી. રાતના અભ્યાસ કરવાથી આંખ અગડે છે, અને ઉંઘ સારી રીતે આવતી નથી, પણ સવારના પહેરમાં અભ્યાસ કરવાથી અભ્યાસ સારી રીતે થાય છે, કારણ તે વખતે ઉંઘાઈ ઉડવાથી એક છોકરું તાજું થાય છે અને મગજ પણ આનંદી રહે છે, જ્યારે રાત્રે તો છોકરાનું મગજ અને શરીર આખા દિવસની મહેનતથી થાકી ગયલું હોય છે.

કેટલીક વખતે છોકરાંઓ ખેસી રહી કલાકના કલાક લાગત અભ્યાસ કરે છે તે પણ બહુ ખોટું છે, તેઓને તેમ અભ્યાસ કરવા દેવો નહિ. દરેક કલાકને છોટે પાંચ મીનીટ ફરફર કરવું અને મગજને શાંત પાછો અભ્યાસ ચાલુ કરવો જેથી તંદરોસ્તી સારી રહેશે અને અભ્યાસ સહેલાઈથી થશે.

સાંજ પડતાં દરેક માતાએ પોતાના છોકરાંને અભ્યાસ કરતો અટકાવી એકદમ ખુલ્લી હવામાં અંગ કસરત કરવા મોકલવો. કેટલાંક છોકરાંઓ આખો વખત વાંચ વાંચ કરે છે અને સાંજના ખુલ્લી હવામાં ફરી અંગ કસરત પણ લેતાં નથી. તે છોકરાંઓ કદી પણ સારો અભ્યાસ કરી શકે નહિ, પણ વાંચે વાંચે ને ભુલે. આપણે વારંવાર છોકરાંઓને માટે સાંભળ્યે છીએ કે ઘણું વાંચ્યું છતાં નાપાસ થયો, અને કંઈ લખી શક્યો નહિ. આ સમ્બંધાનું કારણ અભ્યાસ કરવાની રીતની ખબર ન હોવાનું હોય છે. તેઓએ આખો વખત વાંચ્યું, પણ આશાયશની અને કસરતની જરૂર હતી તે નહિ કરવાથી,—બેન્જુ લાગત કામ ક્યાં લગી કરે તેને પણ આશાયશ આપવી જોઈએ,—તેથી બેન્જુ પોતાનું કામ બરાબર કરતું નથી અને તે અભ્યાસી જોઈતી કસરત અને હવાપણ વગર, બેજાની અને શરીરની નબળાઈથી પીડાય છે અને તેને અભ્યાસ જલદીથી છોડી દેવો પડે છે અને પોતાનું ભવિષ્ય રદ કરી નાખે છે. તેથી દરેક માતાની ફરજ છે જે પોતાના છોકરાં અભ્યાસ કરતાં હોય તે વખતે તેઓની જોઈતી સંભાળ રાખવી. તેઓનો ખોરાક, તેઓની બેઠક અને તેઓની અંગ કસરત ઉપર બહુ કાળજી રાખવી. જો આવી કાળજી એક માતા રાખે તો પોતાના છોકરાંને સારા અભ્યાસી બનાવે અને જો સારા અભ્યાસી છોકરાંઓ અને તો સહેલાઈથી નામાંકીત ફરજ હો થાય.

**છોકરાંને મનની વળણુ પ્રમાણે કેળવણી આપવાની જરૂર.**

છોકરાને કેવી કેળવણી આપવી તે વિષય પહેલાં હાથ ધર્યો. આપણાં ભોકામાં એવી ટેવ છે કે જો એક માણસ એક રસ્તો ધરે તો બધા તે રસ્તો ધરવા તૈયાર થાય: જો થોડા વક્રીલ થવા ગયા તો તેને જોઈ બધા વક્રીલ થવા લાગ્યા: જો ઠાંધ ખેરીસ્ટર થયા તો બધા ખેરીસ્ટર થવા બંધ

છે. એમ થતાં પરિણામ એવું આવ્યું કે બી. એ. અને એમ. એ. વધી ગયા અને પચીસ અને ચાળીસ રૂપિયા કમાવાના વાખા થયા. કેટલી જોદમત, મુસીબત, અને તંદરોસ્તીનો અગાડો થયા પછી હાડપીંજર જેવા થયા પછી પચીસ અને ચાળીસ રૂપિયે રહેવું પડે છે. વકીલો પણ તેમજ ઉલ્લાસ ગયા છે, દાક્ટરો પણ સંખ્યાબંધ ચર્મ ગયા અને જ્યાં જોઈએ ત્યાં ચાકરી મળવાના વાખા. આવા વખતમાં એક માતાએ સાવચેતી રાખી પોતાનાં ગરબાને કેળવણી આપવી. ગરીબાઈ થવાનું કારણ એ છે કે પહેલાં પારસીઓ વેપાર ધંધામાં બહુ રોકાયેલા હતા અને વેપારમાં કેટલાક લખોપતી જોડીયાઓ થયા પણ પાછળથી જ્યારે પારસીઓ કેળવણી લેવા માંડ્યા કે પોતાનો આર્થિક વેપાર કરવાનો છોડી દીધો. જો કેળવણી લઈ વેપારમાં પડ્યા હતા તો આપણામાં આજ ધણા નવા લખોપતી થયા હતા, પણ કેળવણી લીધા પછી વેપાર કરવા હલકા ગણ્યો અને પારસીઓમાં વેપાર ઓછો થવા લાગ્યો અને ધીમે ધીમે ગરીબાઈ વધવા માંડી; કારણ વેપાર હીંદુ, મુસલમાન, બારાઓ જેવી બીજા કોમોએ કરવા માંડ્યો અને આપણો વેપાર સદંતર તુટી ગયો. આપણામાં વકીલ ખારીસ્ટરો વધવા માંડ્યા પણ તેઓની પુણ્ય કેટલી? તેઓ તો કમાય એટલું ખાય. હાલ તો ઉંચી કેળવણીથી સારી રીતે ગુજરાણ કરવાના વાખા પડે છે. ગરીબાઈ વધવાને લીધે પારસીઓનો અગાડોનો ડોળાદમામ, અને સરકાર દરબારમાંથી લાગવગ ઓછો થઈ ગયો છે. તેજ પ્રમાણે વળી સંખ્યાવત પણ દીનપર દીન ઓછી થતી જાય છે. તંદરોસ્તી પણ બગડતી ચાલી અને દદાડે દદાડે પારસી કોમ ગરીબાઈમાં કવચતી ચાલી છે. પારસીઓમાં જે બેરોનેટ થવા પામ્યા તે વેપારથીજ. અખા કિલ્લે-સ્તાનમાં જે સરકાર તરફથી પારસીઓને મોટી નવાજેશ થઈ તે વેપારનાજ પ્રતાપ એ બેરોનેટોની આદ્રશાહી સંખ્યાવત છતાં તેઓ કંગોડપતી થયા તે વેપારથીજ, અને આપણામાં જે જે ધર્મના મોટાં કામો થયાં છે અને કિર્તિવાન ખાનદાનો થયાં છે તે વેપારથીજ. કોઈ એમ બતાવશે કે આપણા વકીલ ખારીસ્ટર યા જડજ કંગોડપતી થયા હોય અથવા તો આપણામાં મોટી સંખ્યાવત કરી ગયા હોય? એથી ઉલટું તેઓ તો એક-



લપેટી જીંદગી ગુમરે છે. તેઓ જે કમાય તે પોતાની મગ્નદમાં ખરચે છે અને આટલી કેળવણી લીધા છતાં એકલપેટી જીંદગી ગુમરે છે, જ્યારે વેપારી તો, અનેક દાખલાઓમાં સેંકડો માણસોને રોજી આપે છે અને હજારો અને લખો રૂપિયાની સંખ્યાવત કીધી છે અને કહે છે. તેથી કોઈ પણ માતાએ પોતાના છોકરાંને વેપારી બનાવવાનું હલકું ગણવું નહિ. જે તમે તમારી અગાઉની જાહેરાતો સાચવવા માંગતા હો, જે સેંકડો જણને રોજી આપવા દરખાસ્તો હો, જે પોતાના દેશની આબાદાની ચાલતા હો, જે મોટા સંખ્યાવતનાં કામ ખરપા થયલાં જોવા ચાલતા હો, તો તમારા છોકરાંને વેપાર અને દુનિયાની કેળવણી આપવાને ચુકતા ના. આ લખાણ પરથી એમ નહિ સમજવું કે લખનાર ઉચ્ચ કેળવણીની વિરુદ્ધ છે. ઉચ્ચ કેળવણીના આશિર્વાદ નાદાન અને અસમજ પિછાણી શકે નહિ. પણ ઉચ્ચ કેળવણી આપી તમારા ફરજ દોને વેપાર વણજમાં નાખશો તો તે એક અચ્છો વેપારી થશે. હાલ આપણાં સારાં નસીબે વેપારની કેળવણી દાખલ થઈ ચુકી છે તે તક ખાવી ન જોઈએ છોકરાંને કેળવણી આપવામાં એક માતાએ ખૂબ દુશિયારી વાપરવાની છે. પહેલાં તો એક માતાએ અચ્ચાંની મનની વળણ પારખવાની છે. કેટલીક વખત આપણે જોઈએ છીએ કે અચ્ચું એક જુનાજ દુનિયામાં ઘણું દુશિયાર હોય છે ત્યારે તેઓને મારકુટ કરી લેને બી. એ. અને એમ. એ. કરવા માંગે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે અચ્ચું હાડમાર થાય છે, અચ્ચાંની મનની વળણ તે વિષય ઉપર ન હોતાથી તે પર તેનું મન જાગતું નથી. પરીક્ષામાં વારંવાર નિષેધ થાય છે અને તનદરેસ્તી બગાડી નામે છે, અને પોતાનો કિમતી તખ્ત ખરબાદ કરે છે. તે વખતનો ઉપયોગ જે ખરાબર કીધો ન હોય અને તે વખતે ન છોકરાંની મનની વળણ ન પારખી હોય તો બાબતોથી પોતાનાં મનની વળણને ખિજવવાને પુરતી તક મળતી નથી.

કેટલીક માતા પોતાના મનના ફાંટાને ખાતર પોતાના છોકરાનું બલિબ્ધ રદ કરે છે, પોતાના છોકરાંને વફાઈ કે બારીસ્ટરજ કરવા મગે જ્યારે તે છોકરાંને તે વિષયની વળણ ન હોય, અને તેમ શિખવાનો ચાહ હોતો નથી તેથી તે છોકરાંને ધંધામાં નામાંકીત થતો નથી તેથી પહેલી બાબત:

જે ધ્યાનમાં રાખવાની છે તે એકે બચ્ચું ઉમરમાં આવ્યું કે તેની મનની વળણ શું છે તે જાણવી, તે જાણવા માટે તેને ચોક્કસ ચોપડીઓ આપવી, જેવી કે વૈદક શાસ્ત્ર હાથમાં આપવું અને જેવું કે તે પુસ્તક પર તે પ્યાર રાખે છે કે નહિ. જે તે પુસ્તક પર પ્યાર રાખે અને તેવાં પુસ્તકો ખુશ થઈ વાંચવા માટે તો તેને દાક્ટર બનાવવાની કોશિશ કરવી. તેની મનની આખી વળણ પેહેલેથીજ અમર રાખી મુકવી, એકજ સ્ત્રીજ પર તેને લારંવાર ધ્યાન આપવા કહેવું. જ્યાં પણ એ શાસ્ત્રને વિષે સમજવાને અથવા જોવ ને તક મળે તો ત્યાં તે છોકરાને તક લેવા દેવી. જે નાનપણમાં તે બચ્ચાને દાક્ટરની વળણ આપી હોય તો તે મોટપણમાં એક સારો તપ્પીય નિકળવાનો સંભવ રહે છે, તેને કાષ્ટ દાક્ટરને સોંપી આપવો કે જેથી તેની મનની વળણ બહુ ખીલી નિકળશે. જે કાષ્ટ બચ્ચાને નાનપણમાં અખતરા અને પ્રયોગની ટેવ હોય તો તેને સાયનસ (રસાયણ શાસ્ત્ર) શિખવવું. જે કાષ્ટ બચ્ચું ચિત્ર પાડવાના કામમાં બહુજ કુશળતા દેખાડે તો તેને ચિત્રકળા શિખવવી.

કેટલાક છોકરાઓ હીસાબમાં બહુ નબળા હોય છે તેવા છોકરા યુનીવર્સિટીની મેટ્રીક્યુલેશન અને તે પછીની બીજી પરીક્ષામાં બહુ વખત નાપાસ થાય છે તેથી હીસાબમાં એક છોકરો જે બહુજ નબળો હોય તો તેને શીલપ શાસ્ત્ર, રસાયન શાસ્ત્ર અથવા જાડવાન શાસ્ત્ર, અથવા કાષ્ટ હુન્નરમાં નાખવો. પણ એ ત્રણ વખત જે નિષ્ફળ થાય તો તેજ બાબતમાં તેનો કિમતી વખત શુભાવવો નહિ. આપણી યુનિવર્સિટીમાં એક ગેરફાયદો એટલો છે કે તેઓની મનની વળણ ખિલવવાને ઉત્તેજન મળતું નથી. પોતાનાં મનની વળણની બાબતો પહેલેથી જોવાની તક એક છોકરાને આપવામાં આવતી નથી. તે છોકરો જ્યારે બી. એ માં જાય છે ત્યારેજ પોતાની મનની વળણનો અભ્યાસ પસંદ કરવાની તક આપે છે, જે વાજબી નથી. એ રીતે લીધે આપણા કેટલા કાબેલ છોકરાઓને પોતાની કાબેલિયત દેખાડવાને તક મળતી નથી. તેઓને ફરજિયાત બી. એ. મુધી શિખવું પડે છે અને જે બાબતો તેઓને પસંદ ન હોય, જે બાબતમાં તેઓની મનની શક્તિ ચાલતી ન હોય તે બાબતો ફરજિયાત શિખવી

પડે છે અને તેજ આખરમાં તે છોકરો થડી થડી નિષ્ફળ થાય છે અને પછી કંટાળીને કિમતી વખત ગુમાઇ જવાથી છોડી દેવું પડે છે, તેથી આપણા જીવાનિયાઓની મનની વળણ જાણી તે વળણ પેહેલેથીજ ખિલવવાની તક આપવાને માટે આપણી યુનીવરસિટિના ધોરણમાં ફેરફાર થવો જોઈએ. તેથી માતાએ ખુબ સંભાળ રાખવી. છોકરાંની મનની વળણ પહેલાં જાણી લેવી જોઈએ.

જો કોઈ છોકરાંને માલ લાવવાની આવડ હોય, ધરણ સાથે ચપળાઈ અને હોશિયારીથી વાત કરવાની આવડ હોય, તો તે છોકરાંને જરૂર વેપારમાં નાખવો. વળી કોઈ છોકરાંને નાનપણથી સાંચાકામમાં શોખ હોય તો તેને એનજીનીયરની પરીક્ષામાં મોકલવો, જો તમારે એ ત્રણ છોકરીઓ હોય તો તેઓને એકજ ગતની કેળવણી ન આપવી પણ દરેક મનની વળણ જોઈ તેઓને જુદા જુદા દુનરમાં નાખવાં, જેથી સારાં ફાવે નિકળશે.

### ગુજરાનના સાંધણની કેળવણી અને નામાંકિત થવાની કેળવણીમાં તફાવત.

ઉપલી કેળવણી તે બચ્ચાંના ગુજરાનનાં સાંધણની કેળવણી છે ફક્ત ગુજરાનનું સાંધણ કરી આપવાની જ કેળવણી આપ્યામા આવે તો જેમ હાલના કેટલાક વકીલ, બારીસ્ટર, ડોક્ટરો વિગેરે જેમ એકલપેટી છંદગી ગુજરે છે તેવીજ છંદગી ગુજરે. તેઓ કમાઈને મોજમગલમા પોતાનો વખત ગુજરશે. એવા આપમતલબી પુરૂષો કોઈ કોમને ફાયદો કરતા નથી આવી એકલપેટી છંદગી ગુજરનાર મોટા ઓધ્ધાવાળા હોય તે છતાં મતલબી છંદગી ગુજરે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓની ઉપર પોતાના દેશ તરફની, પોતાની કોમ તરફની અને પોતાના ધર્મ તરફની ફરજોના તેઓની માતાઓ નાનપણથી તેઓનાં કુમળાં મગજપર સારો છાપ પાડી શકતી નથી, તે સમજથી આવા મોટા દરજ્જા છતાં પોતે કમાણું ને પોતે ખાણું એવી એકલપેટી છંદગી ગુજરે છે. પોતાનો છોકરો પોતાનું કમાય અને ખાય અને પોતાના ધંધા શિવાય બીજી ફરજો બજાવી ન શકે તેવા નિકળ્યો તો એમજ સમજવું કે તે માતાએ પોતાની ફરજમાંની

એક બહુ નાનીજ ફરજ અદા કરી છે, અને તેણીની જહેમત અને કેળવણીનું પરીણામ એટલુંજ આવ્યું કે તેણીએ એક એકલપેટા પુરૂષ પેદા કર્યો છે અને તે માતા પોતાના દેશ તરફ, પોતાની કામ તરફ અને પોતાના ધર્મ તરફની ફરજ અદા કરી શકી નથી. એક ખરેખર મદાન પુરૂષ અને નામાંકિત પુરૂષ તો તેજ હોવો જોઈએ કે જેને પોતાના દેશની, પોતાની કામની અને પોતાના ધર્મની દરેક ફરજ અદા કરવાની તક મળતાં ચુકે નહિ, અને પોતાના દેશનું સુખ તે પોતાનું સુખ સમજે, પોતાના દેશની સેવામાં પોતાના દરેક બોગો આપવાને તૈયાર થાય અને કાંઈ પણ વખતે પાછો દોડે નહિ. તે પુરૂષ એવા સાંકડા મનનો નથી હોતો કે તે પોતાનો જન્મ આપ્યો તેનેજ પોતાની માતા કહે, પણ તે તો જે દેશમાં જન્મ લીધો તે જુમીને પોતાની માતૃજુમી સમજે અને તે દેશ જત જરા પણ અડચણમાં આવે તો મળે પોતાની માતાને અડચણ થતાં હોય તેમ તે મટાડવાને પોતાની દરેક ફરજ સમજે; તે પોતાની માતાથી અવતરેલાનેજ, સાંકડાં મનથી પોતાના બાપ બહેનો સમજતો નથી પણ તે દેશમાં જેટલાં આદમી હોય તેઓ બધાને પોતાના બાઈ બહેનો સમજે છે અને તેઓનો કામ માયવવાનો યત્ન કરે છે અને તેઓની તરફથી જડતો ચલાવે છે. આવા પુરૂષને લોકો ચાહે છે, લોકો તે પુરૂષની યાદ અમર રાખવાને કદી ચુકતા નથી તેને ખરા અંતઃકરણથી માન આપે છે અને તેનું યાદગારી માટે બાવળાં ઉભાં કરે છે. તે જ્યારે આ દુનિયાથી અસખ્યાબ ઉઠાવી જાય છે ત્યારે તેની માતા અથવા બાપાં રડે છે એટલુંજ નહિ પણ અખો દેશ તેને મટે દિલગીરી દેખાડે છે અને તેનાં મરણની ખોટ આખો દેશ ખમે છે, જ્યારે પેલો એકલપેટા દાક્ટર, જડજ અથવા કામ મોટો ઓધેદાર મરણ પામે છે તો તેને માટે તેનો દેશ દિલગીરી બતાવતો નથી. તે પોતાના દેશને શું કામનો લેતો? આવા પુરૂષ મોટા ઓધવાપર જતાં નામાંકિત પુરૂષ કહી શકાય નહિ. દરેક માતાએ પોતાનાં છોકરાને નામાંકિત પુરૂષ બનાવવાની કોશિશ કરવી. પોતાના છોકરાને દેશ તરફ, ધર્મ તરફ અને નાચાર નગ્નની ફરજ અદા કરતાં શિખવવું જોઈએ અને તે શિખવવાને નીચે પ્રમાણે કોશિશ કરવી.

તે છોકરો જ્યારે અભ્યાસ કરતો હોય ત્યારે નાનપણમાંજ જ્યારે રળતો વખત હોય, જેવો કે ગરમીનો અને ઠંડીનો, ત્યારે તેની પાસે હંમેશા નામાંકિત પુરૂષોની જીંદગીનો હેવાલ વંચાવવો. જેઓ નામાંકિત પુરૂષો થયા છે તેઓએ પહેલ વહેલાં બહુ હાડમારીમાં જીંદગી ગુજારી છે. તેઓ ગરીબ માથાપને પેટે અવતર્યા હતા. આવા બનાવો વાંચ્યા પછી છોકરાને કહેવું કે “જ્યારે આવાં દુખ અને મુશ્કેલીનોમાંથી મહાન પુરૂષો પેદા થાય છે ત્યાર તું શું થઈ શકે નહિ? તારે પણ મહાન પુરૂષ થવાની કોશિશ કરવી તો જે જાહેમત મેં તારે માટે ખેંચી તને જે વેદના ખમી મોટો પ્રાધો તે સઘળી વેદનાનો બદલો તું જો મહાન પુરૂષ નિકળે તો વળી જાય.” મહાન પુરૂષોના મુદ્રાલેખ છોકરાના દેખાંપર કાનરાવવા જોઈએ. આવી રીતે જ્યારે તે છોકરા વારંવાર નામાંકિત પુરૂષોની જીંદગીનો હેવાલ વાંચે, અને તેઓ જે સદગુણોથી નામાંકિત થવાને શકતીવાન થયા તે જ્યારે છોકરાંના મગજ પર દસશે ત્યારે કુદરતી રીતે તેઓને પણ તેઓના જેવા થવાની ઉત્કટ આવશે. કેટલાંક માથાપો પોતાનાં છોકરાંને નિશાળેથી વહે અને ઘરથી નિશાળે એમજ ફરવા દે છે જેથી છોકરો જાતી થતો નથી, પણ શહેરમાં શું થાય છે તેથી અજાન રહે છે. જેણે શહેરની સેવા બજાવવી હોય, ગરીબોનો ખેરબાદ થવું હોય તેને તો પોતાના શહેરમાં કારોબાર કેમ થાય છે તેનો અનુભવ આપવો જોઈએ. શહેરનાં મોટાં મોટાં બાનાંઓ કેમ ચાલે છે તે વિષેની માહિતી મેળવવી જોઈએ, કોકો કેવી રીતે ગ્રે છે તે વિષે જાણવું જોઈએ. તેથી છોકરાંને શહેરમાં ફરવું દરવું જરૂરનું છે. વળી તે છોકરાંની અવલોકન શક્તિ પણ વધારવી જોઈએ. જે જે નવાઈની ચીજો આવે તે છોકરાંને જોવાની પેહેલી તક આપવી.

તેને જાહેર મંડળીઓમાં, જાહેર ભાષણોમાં અને જાહેર પુરૂષોના માનના મેળાવડામાં ફરજિયાત મોકલવો. તેને વાંચવા લખવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરવો. આટલું છતાં તેને અભ્યાસ કરતી વખતે તેમાંજ ધ્યાન રાખવાની શિખામણ આપવી. જે નાનપણથીજ ખચ્ચાંને આવી કેળવણી આપી હોય તો કોઈ દિમતથી એમ કહી શકશે કે તે છોકરો

મોટપણે એક જાહેર નામાંકિત પુરૂષ થઈ શકે નહિ? તે જે વાંચે છે તે નામાંકિત પુરૂષોને વિષે, તે જે સાંભળે છે તે નામાંકિત પુરૂષોનાં ભાષણો, તે વારંવાર જુએ છે તે જાહેર તખ્તા પર નામાંકિત પુરૂષોને વિષે, અને જે વત્તાવરણમાં રહે છે તે પણ નામાંકિત પુરૂષથીજ અનેલી છે. જ્યારે આવી હાલતમાં એક છોકરો પોતાની જીંદગી ગુજારે તો એમ કહી શકાય કે તેવા નામાંકિત પુરૂષ થવાની ઉલટ તે છોકરાને થાય. જ્યારે એક માતા પોતાના છોકરાને આ પ્રકારની કેળવણી આપવામાં જેહમત ખેંચશે તો જરૂર આવશે તેનું ફળ તેણીને મળશે. જ્યારે તેનો છોકરો એક નામાંકિત પુરૂષ નિકળશે અને આખા દેશનો પ્યાર ખેંચી લેશે ત્યારે તેને જે ખુશાલી પેદા થશે તે ખુશાલીનો એક દહાડો તેણીની વરસોની જેહમત, તેણીની વરસોની મુસીબત અને જે સુખનો ભોગ આપ્યો તેમાં વળી જશે; અને તેનાં મરણ પછી તેનું નામ તેના છોકરાંની કિર્તીમાં અમ્મર રાખી જશે, અને જ્યારે તે મરણ પામવાની અણીપર હશે ત્યારે તે કેવી ખુશાલીથી અને તેના અંતઃકરણનું મધુર મિતોઈ અવાજ વચ્ચે કહેશે કે આ દુનિયામાં એક માતા તરીકે સર્વથી મહાન જે ફરજ બજાવવાની હતી તે મેં બજાવી છે. આ દુનિયામાં જે કારણસર માથું મને પેદા કીધી હતી તે કામ મેં મારાં અંતઃકરણથી બજાવ્યું છે, તેથી આ દુનિયામાં મારો ફેરો રદ ગયો નથી!

### છોકરીની કેળવણી.

એક છોકરીને નામાંકિત અને જ્ઞાની સ્ત્રી, હેતવંતી મહેરદાર અને સદ્ગુણી માતા કેમ બનાવવી, તે વિષે કેવી કેળવણી એક છોકરીને આપવી તે આખતપર દરેક માતાનું ધ્યાન ખેંચાવું જોઈયે.

કેટલીક વખતે આપણે જોઈએ છીએ કે માતાને છોકરી ગમતી નથી, અને જ્યારે છોકરી જન્મે છે ત્યારે તેણી દિલગીર થાય, કારણ તેણી એમ સમજે છે કે તેણી તો પારકે ઘર જશે, તેણીને તો પાળવી પોસવી અને પરણાવવી પડશે, ઉમરે પુગે કે તેણીનાં લગન તો થવાં જોઈયે. ત્યારે વળી કાણ સાથે પરણાવવી તેની ચીંતામાં રહેવું પડશે, તેણી કાંઈ કમાઈ આવવા અને ઘડપણમાં ટેકા આપવાને બદલે ઉલટી ચીંતા કરાવશે. આવા

નાદાની ભરેલા અને કમ અકલ્લી વિચારથી એક માતા છોકરીના જન્મથી દિલગીર થાય છે. તેણીને નીચલાં લખાણથી ખચર પડશે કે જેમ છોકરો તેણીને કામનો છે, તેવીજ છોકરી તેણીને કામની છે જેમ છોકરો તેણીને ઘડપણ અથવા તંગીમાં કામ લાગશે તેવીજ જો છોકરીને સારી કેળવણી અને હુન્નર શિખવ્યો હોય તો તેણી પણ તંગીને વખતે ઉપયોગી થઈ પડશે, જેમ છોકરાને પરણાવવાની એક માતાને ચીંતા રહેતી નથી, તેજ પ્રમાણે એક સદગુણી હુન્નરમંદ અને કેળવણી પામેલી સ્ત્રીને પરણાવવાની ફિકર રહેતી નથી. જેમ તમારા છોકરાને નામાંકિત પુરૂષ બનાવી તમારા દેશમાં કિર્તિવાન બનાવશો, તેજ પ્રમાણે તમારી છોકરીને પણ નામાંકિત અને તમારા દેશમાં કિર્તિવાન બનાવવાનો બહુજ સંભવ છે.

ફક્ત માતાએ એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું કે તેણીએ મતઝખી વિચાર છોડી દઈ એક છોકરાને નામાંકિત પુરૂષ બનાવવાની જે કાળજી રાખે એટલીજ બલકે તેથી પણ વધારે તમારી છોકરીને નામાંકિત બનાવવાની કાળજી રાખશો તો તેનું ફળ તમને થોડી ઉમ્મરમાં પુરતી રીતે મળશે.

માતાએ પહેલાં એટલું યાદ રાખવું કે તેણીને છોકરાના જેવી કેળવણી આપવી નહિ, કારણ છોકરીને આ દુનિયામાં જીવન પ્રકારનાં કામો અને ફરજો બજાવવાની છે. જો કે કેળવણીનો કેટલોક ભાગ તો છોકરા છોકરી બન્નેને એક સરખોજ ઉપયોગી છે, જેવી કે નીતિ અને સંસારની કેળવણી, પણ છોકરીને તો ભવિષ્યમાં એક હેતવંતી અને વફાદાર મહેરદાર અને જ્ઞાની માતા તરીકેની ફરજો બજાવવાની છે તે બાબદ ધ્યાનમાં રાખવી એ વિષેની કેળવણી શરૂ થવી જોઈએ છે.

માતાએ શરૂઆતમાં છોકરાનીજ માફક છોકરીની અંગ કસરતની કેળવણી પર ધ્યાન આપવું જોઈએ, તેણીને રમત ગમત અને અગતી કસરત છોકરાની માફક કરવા દેવી અને તેણીનું અંગ પુખ્ત ઉમ્મરમાં આવે તો અગાઉ બહુ મજબુત અને તંદરેસ્ત બનાવવાની જરૂરિયાત છે (એ બાબત વિષે અંગ કસરત અને તંદરેસ્તી સાચવવાના વિષયમાં જુઓ.)

જે માનાઓ પોતાની છોકરીને કસરતથી મજબુત બાંધાની બનાવવાની ઉમદા ફરજ સમજે તો હાલમાં જે જે દરદોથી જુવાન છોકરીઓ પિડાય છે તે દરદોથી પિડાય નહિ. હાલની છોકરી દીનપર દીન દુબળી બનતી જાય છે, અને હીરતીયાં, ખહી, હાંફણુ, પાચન શક્તિનો ખગડો અને ખુબસુરતીનો નાશ એવાં દરદોના ભોગ થઈ પડે છે. એનું મુખ્ય કારણ કસરત અને ઉંચા પ્રકારની નીતિની ગેરહાજરી છે.

તેથી માતાએ પહેલાં છોકરીની અંગ કસરતની ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ, પછી નીતિની ઢેળવણીપર ધ્યાન આપવું જોઈએ. જેવી ઉમરમાં આવી એટલે દુર એસવા માંડી કે તેણીને નીતિનો બોધ ચાલુ આપવો અને તેણીમાં ઉત્પન્ન થતા ખરાબ વિચારો દુર કરવા, તેણીને પરણાવવા વિષેનો ખ્યાલ આપવાજ નહિ. તેણીને સદગુણી જુવાનિયાઓમાં તમારી નજર આગળ ખુલાસેથી વાતચીત કરવા અને ફરવા દરવા દેવું અને જે તેણી શરમાયા કરે તો તેણીની શરમ તોડવાની દરેક કાશેશ કરવી. અને એ બાબતમાં પુરતું ઉત્તેજન આપવું એથી છોકરીના વિચાર અને રીતભાત સુધરશે અને હિમતવાળી થશે. પણ જરા પણ વાતચીતમાં અનીતિ અને રીતભાતમાં નાદાની જેવું માલમ પડે તો તો તેણીને એવી હોય તે વખતે બોધ આપવો, પણ એ રીતનો દસવા બોલવામાં અને રીતભાતમાં ખગડો લાંબો વખત ચાલુ રહેવા દેવો. નાહી. જેવું માલમ પડે કે તુરતા તુરત તેને જડ મૂળમાંથી ઉમીડી નાખવો, પછી એ બાબતને આંકો રહેવો મુશ્કેલ પડશે. એક માતાએ નાનપણથી પોતાની છોકરીને ઘરખારના કામનો અનુભવ આપવા માંડ્યા. તેણીને ઘરખારનો કારભાર કેમ ચાલે છે તે વિષે પોતાની સાથે સાથે રાખી તેણીને વાકેફ કરવી. તેણીને અનાજ પાણી કેમ ભરી રાખવું, સાફસુફ કેમ રાખવું માણસ સાથે માયાથી કેમ વરતવું, તેઓ પાસે શંતિથી કેમ કામ કરાવવું, ઘરમાં ફરતીયર અને અનાજપર ચોકાસી કેમ રાખવી, ઘરના ખરચનો હિસાબ કેમ રાખવો, દરરોજનો હિસાબ એક ચોપડીપર કેમ ઉતારવો, વાસણ કુસણ કેમ સફાઈ કરાવવાં, જન જનવરોની કેમ સંભાળ રાખવી, એવી ચીજનો અનુભવ આપવો. પછી રાંધણકળા શિખવવી, રાંધણી કેમ સાફ રખાવવી, બાહારનાં



માણસો આવે તો તેઓની આગતા સ્વાગતા વિગેરે આપનો નાદાન વચ-  
થીજ છોટરીને નજર આગળ શિખવવી. સુધરેલીમાં અપત્તી હાલની  
માતા એ આપનો અચ્ચાંતે શિખવતી નથી અને પછી પોતેજ તેઓનાં વાંક  
કાઢે છે કે તેઓની છોટરી ધરતું કામકાજ કંવાને સગાય છે આનાકાની  
કરે છે, પણ નાનપણે તેઓની સુગ તોડવા કોઈએ કાશેશ કાંધી હતી ?  
તેઓને નાનપણમાં શિખવ્યું હતું કે ? આ કામમાં છોટરીને ગાડી નાખી  
તેણીને અભ્યાસ કરવામાં અડચણ ન કરવી. તેણીને ફરસુદ અથવા ગતને  
વખતે હળવે હળવે એ ચીંતે તેણી પાસે કરાવવા. જે કે તમારે ત્યાં આકર  
હોય તમે ઘણાં તરંગ- હો, તે બતાં કાઢ કાઢ વખત તમારી છોટરી  
પાસે ધરતું કામ કરાવવું કે અડચણની વખતે આપદા ન પડે.

પોતાના ધરતું કામ જેઓ ઉલટથી કરે છે તેઓની તંદરોસ્તી  
ઘણીજ મજબૂત રહે છે. અને તેઓ દુખ દરદોથી પિડાતાં નથી, હમેશની  
વખતે પણ પિડાતાં નથી અને જનમ પણ સહેલાઈથી આપે છે, તેથી જે  
છોટરીને તંદરોસ્ત રાખવા માંગતા હો તો તેઓને ધરતું કામ પણ ફર-  
સુદને વખતે આપવું.

માતાએ પોતાની છોટરીના પોપાક પર ઘણું ધ્યાન આપવું જોઈએ.  
હાલ પોતાની છોટરીએ જેમ કાકમાક પોપાક કીધો હોય તેમ માતા ખુશી  
થાય છે. આપણે વારંવાર જોઈએ છીએ કે કેટલીક માતાઓ કાક દ્વારો  
ખુટ પહેરતી નથી, હમેશાં આગળથી માથુઆનું બાંધે છે, અને હંમેશાં  
સાદો પોપાક પહેરે છે. પણ તેઓને પોતાની છોટરીના મોંપર પાઉર  
બાંટતાં, બાળ બોળતાં, ખુટ પહેરાવતાં, ઘરેણા પહેરતાં અને જ્યાં જુવા-  
નિયાઓ હોય ત્યાં શાભણશાભણના પુતલાં કરી મોકલતાં આપણે જોઈએ  
છીએ કે તેઓ જલદી પરણી જાય. જેઓ આ રીતે છોટરીઓને પર-  
ણાવવા માગે છે તેઓ આ રીતથી પોતાનાજ પગમાં કાદાળી મારે છે  
અને અચ્ચાંતુ ભવીશ રદ બાતલ કરે છે. તેઓમાં હંચા હંચા પોપાક અને  
ઘરેણા પહેરવાનો શોખ ઉત્પન્ન કરે છે. અને જ્યારે તેવા પોપાક અથવા  
ઘરેણા ન હોય તો લોકોમાં ડોળ ઘાળવા અને લલચાવવા, ભાડેના ઘરેણાં  
થણ પહેરાવવાને શરમાતાં નથી. આ પરિણામ મગજ ન કેળવાયલાં

અને હંચા પ્રકારની નીતિ ન હોવાનું છે, માટે દરેક માતાની ફરજ છે જે છોકરીને સાદો પોષાક પહેરવાજી ફરજ પાડવી, કારણ એશકી પોષાકને લીધે તો હાલ છોકરાઓ પરણવાને ના પાડે છે, તેઓ એવી એશકી અને ખરચાણુ આયડીને પરણી ખરચના ખોહમાં પડવા સાફ ના કહે છે, અને તેથીજ હાલની એવી એશકાઇને લીધે છોકરીઓ કુંવારી પડી રહી છે; વળી ખરચાણુ પોષાક જે એક માતા પહેરે તો તેનાં ખચ્યાં પણ ખરચાણુ નિકળે એવો સંભવ રહે છે, તેથી જે કાંઈ માતા પોતાની છોકરીને અકલપસંદ જીવાન સાથે પરણવાને ચાહતી હોય તો તેઓએ પોતાની છોકરીને સાદાજી શિખવવી જોઈએ. પેલી અગાઉના જેવી જીજુ ગોરાણીના જેવો સાદો પોષાક નહિ, તેવા પોષાકથી તો એક છોકરી અદશીક્ત દેખાય છે, પણ સારા ટેસ્ટનો, શરીરને શોભાવે તેવો પણ એશકી નહિ સાદો એટલે મોટા ખરચા અથવા ઠાકમાઠ વગરનો પોષાક.

છોકરી જેવી ઉમ્મરમાં આવે કે ફેટલીક માતા ઘડો મળે તેવી વાત કરવાને બદલે પરણવાની ને પરણવાની વાતો કરે છે, જેથી છોકરાનું મગજ પણ પરણવાના વિચારથી ચક્રભ્રમ થઈ રહે છે અને તેથી ફેટલીક વખતે બહુ ખોટું પરિણામ આવે છે, જેથી માતાએ પરણવાને માટે છોકરા આગળ વારંવાર વાત ન કરવી, પણ હંચા પ્રકારની ફેગવણી પોતાની છોકરાં આપવી, જેથી તે છોકરી પોતાને લાયક સદગુણી ખરચાર પોતાની હંચા ફેગવણીથી શોધી શકશે. હંચા પ્રકારની ફેગવણીને લીધે હાલપણુ અને હુન્નરવાળી છોકરી કદી પણ પરણવા વગર રહેવાની નથી તેવી સાદાજીવાળી સ્ત્રીને પરણવાને ઘણા જીવાનિયાઓ નિકળી આવશે વળી હંચા પ્રકારની ફેગવણીની સાથે હુન્નર શિખવ્યો હોય તો માતાપને ઘડપણમાં છોકરી પણ પોતાના ઉદ્યોગથી કમાઈને ટેકો આપી શકે, તંબીને વખતે પોતાની ફેગવણી અને હુન્નર વાપરી ગુજરાનનું સાધણુ સંદેલાઈવી શોધી શકે. તેથી જે નાનપણથીજ એક માતાએ પોતાની છોકરીને હંચા પ્રકારની ફેગવણી અને હુન્નર શિખવ્યો હોય તો તેણીને પોતાની છોકરી માટે કરી પણ શીકર રાખવી નહિ.

## યુનિવર્સિટિની ખામી ભરેલી સ્ત્રી કેળવણી.

આપણે કહ્યું તેમ છોકરીઓને છોકરાઓથી જુદા પ્રકારની કેળવણી આપવી: તેઓને આપણી યુનિવર્સિટિની કેળવણી આપવી નહિ, કારણ તે કેળવણીમાં એક છોકરી પોતાનો અમૂલ્ય વખત સંસાર ચક્રાવવામાં કામમાં નહીં આવે એવી કેળવણી મેળવવામાં ગુમાવે છે, અને યુનિવર્સિટિની કેળવણી લીધા પછી શરીરે અને મગજે નળણી પડી જાય છે, અને પોતાનું સ્ત્રીપણું ખોઈ દે છે અને એક માતા અને મહોરદાર તરીકેની ફરજો અદા કરવાને કંઈ પણ જ્ઞાન ધરાવતી નથી. માટે તેઓને નીચે પ્રમાણેની કેળવણી આપવી:

(૧) અંગ કસરત વિષે.

(૨) ઘર સંસાર કેમ કરકસરથી ચક્રાવવો તે વિષે (Domestic Economy).

(૩) ખચ્ચાને કેમ ઉકેરવાં, તેઓની માવજત કેમ કરવી.

(૪) માંદગીમાં માવજત કેમ કરવી (Nursing).

(૫) દમ્પત્ત રચના હોય તે વખતે અને જન્મ આપતી વખતે પોતાની અને ખચ્ચાની કેમ સંભાળ રાખવી.

(૬) ખોરાક-જુદા જુદા ખોરાકના ગુણો, માદાં મળુસને કેવા ખોરાક આપવા, કયો ખોરાક ખચ્ચાને આપવો તે ખોરાકનું શાસ્ત્ર શિખવવું.

(૭) રાંધણ કળા.

(૮) ગાયન કળા.

(૯) ગુથણ કળા.

(૧૦) ચિત્ર કળા.

(૧૧) ડાક્ટર આવે તે અગાઉ અકસમાતની વખતે શું શું બચાવવા શું ઉપાયો લેવા.

(૧૨) ધર્મ અને ઉંચા પ્રકારની નીતિ.

(૧૩) તંદરેસ્તી સાચવવાના નિયમો.

(૧૪) ઉંચા પ્રકારનું અંગ્રેજી સાહિત્ય, ગણિત કવી અને લેખકોનાં કાવ્યો.

(૧૫) ભરથાર, અને બચ્ચાં તરફની ફરજો, વિગેરે.

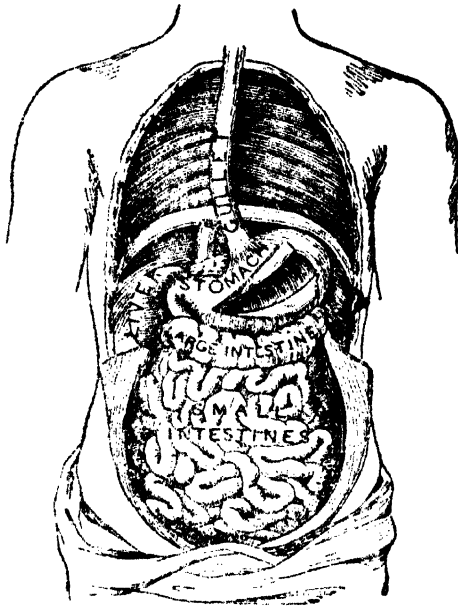
આ બાબતોનો અભ્યાસ એક શ્રીને બહુજ અગત્યનો છે, તે બાબતોનો અભ્યાસ એક છોકરીને જરૂર કરાવવો અને તે અભ્યાસ જ્યાં સુધી પુરો થાય નહિ ત્યાં સુધી પરણાવવી નહિ.

**છોકરીને નામાંકિત બનાવવા માટે કેટલીક સૂચના.**

પણ એક છોકરીને પ્યારી અને વફાદાર મહેરદાર, અને જ્ઞાની માતા બનાવવું, એટલામાંજ એક માતાએ પોતાની છોકરી તરફની બધી ફરજ અદા કીધેલી કહેવાય નહિ. તેણીને પણ છોકરાની માફક નામાંકિત અને કિર્તીવાન શ્રી બનાવવી જોઈએ. તેણીને પણ સારી મંડળીમાં સભાસદ બનાવવી જોઈએ, તેણીને પણ શ્રી જ્ઞતિના દરેક સચવાય એવી તકરરમાં ભાગ લેતાં શિખવવું જોઈએ, તેણીને જાહેર તખ્તાપર ઉભી રહી શ્રી જ્ઞતિને લાપાણુ આપતી, જાહેર મેળાવડામાં ભાગ લેતી બનાવવી જોઈએ, તેણીને પણ પોતાની દેશની શ્રી જ્ઞતિનું કલ્યાણ કરનારી બનાવવી જોઈએ. અને શ્રીઓએ મરદપર આધાર રાખી બેસી રહેવું નહિ પણ તેઓએ પોતાના દરને માટે પોતે તકરાર ચલાવવી. પોતે કાશેશ કરે, પોતાના હકો સાચવે એવી કેળવણી આપવી. જ્યારે આ પ્રકારનું જ્ઞાતા માતાએ પોતાની છોકરીને આપશે ત્યારેજ તે માતાએ પોતાની છોકરી તરફની અને શ્રી જ્ઞતિ તરફની ફરજ અદા કીધેલી કહેવાશે, ત્યારેજ શ્રી જ્ઞતિનો ઉદય અને કલ્યાણ થશે, ત્યારેજ શ્રી જ્ઞતિ મરદોની ગોલામગીરીમાંથી મુક્તી પામશે, ત્યારેજ આપણા હિન્દનો કંગાળ સ્થિતિમાંથી ઉદય થશે, ત્યારેજ આપણા હિન્દની શ્રી બાળ લગ્ન, બાળ વિધવા, છુરબા અને અનાનાના જીવનમાંથી છુટશે, ત્યારેજ હિન્દમાં સેંકડે માનવંત દાદાભાઈ, આનંદેબલ પીરોજશા મહેતા, જસદીશ્વર નાનાડે, અને મીં બેરામજી મલબારી જેવા નરો ઉત્પન્ન કરી શકશે અને હિન્દનું કલ્યાણ થશે.

જ્યારે આપણા હિન્દની આવી કંગાળ હાલત છે, જ્યારે હિન્દની શ્રીઓ ગોલામગીરીની બેડીમાં પડી છે. જ્યારે હિન્દમાં શ્રી જ્ઞતિનો દરજ્જો જેવો જોઈએ તેવો રહ્યો નથી, જ્યારે હિન્દની શ્રીઓને યુનિવર્સિટીની કેળવણી થોડોજ ફાયદો કરે છે, ત્યારે શું દરેક માતાની પવિત્ર





**Gullet**—ખોરાકની નળી, જેની અન્ને આળુએ ફેફસાં છે.

**Liver**—કલેજી, **Stomach**—હોજરી.

હોજરીની હેઠળ **Large Intestines**—મોટું આતરકું.

તેની નીચે ગુંછામાં **Small Intestines** નાનું આતરકું.

વધુ ખુલાસા માટે જુવો પ્રકરણ ૭ મું.

ફરજ નથી કે પોતાની છોકરીને ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણેની કેળવણી આપી એક હેતવંતી અને વફાદાર મહોરદાર, જ્ઞાની માતા અને સ્ત્રી જાતિના કામળ હક સાચવનારી સ્ત્રી બનાવી પોતાની છોકરી તરફની, પોતાની સ્ત્રી જાતિ તરફની અને પોતાના દેશ તરફની, ફરજ અદા કરવી? આપણુ તે દિવસને માટે આતુરતાથી રાહ જોઇએ છીએ, કે જ્યારે એક માતાએ પોતે શું જાણવું એટલુંજ નહિ, પણ પોતાની છોકરી, કે જેની ઉપર ભવિષ્યની આલાદની તંદરોસ્તી તથા નીતિ મુખ્ય આધાર રાખે છે, તેને શું શિખવવું તે જાણી તે ઉપર અમલ કરશે! એવા દિવસ ઉતાવળથી આવે એવી સર્વ દેશાભિમાન પુરુષાની પ્રાર્થના છે !

### પ્રકરણ ૭ મું.

#### શરીરની રચના.

*What a piece of work is a man !*

*How noble in reason !*

*How infinite in faculties !*

*In form and moving,*

*How express and admirable !*

*In action, how like an angel !*

*In apprehension, how like a God !—”*

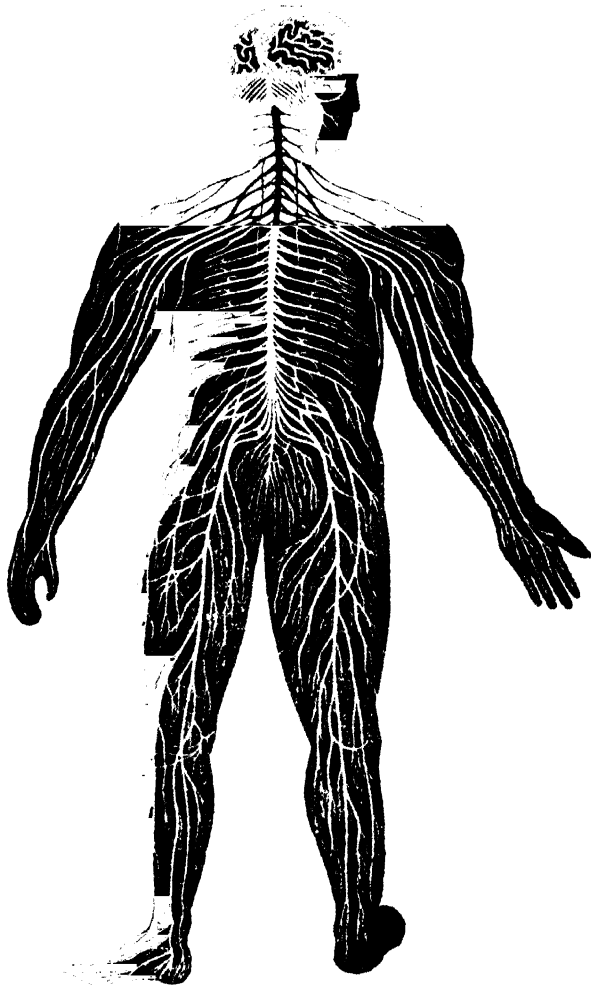
SHAKESPEARE.

“ મનુષ્ય જાતની બનાવટ કેવી અજબ જેવી છે ! બુદ્ધિમાં કેવું ઉમદા છે; મનની કેટલી અસંખ્ય વળાણો ધરાવે છે ! ધાટઘટમ અને હીલચાલમાં, કેવું દેખાવલું અને વખાણવા લાયક છે ! કામમાં કેવું ફિરેસ્તા મિસાલે છે ! સમજ સક્તિમાં કેવું દેવતાઈ છે !” શેક્ષપીયર.

દરેક આદમીએ પોતાના શરીરના અવયવો પોતાનું કામ કેમ બજાવે છે, અને તે શરીર શાનું બનેલું છે, તે શરીરને કેમ સારી હાલતમાં રાખવું અને ખરાબ હાલતમાં રાખ્યાથી શરીરને કેમ નુકસાન થાય છે તે વિષે જાણવાની ફરજ છે.

ઇશ્વરે આપણું શરીર બનાવવામાં શું શું હડાપણ વાપર્યું છે તે આપણે જ્યારે શરીરની રચના બારીકાથી તપાસ્યે છીએ, ત્યારેજ ખબર પડે છે. ત્યારેજ આપણે શું છીએ અને પરમાત્માની કરામત શું છે તેની ખબર પડે છે, ત્યારેજ આપણે પ્રભુને પિછાણવાને વધારે શક્તિવાન થઇએ છીએ, ત્યારેજ આપણે કદર 'મુજતાં' શિખ્યે છીએ, ત્યારેજ આપણે સામાં માણસનાં શરીરને નુકસાન કરતાં અટક્યે છીએ, ત્યારેજ આપણી તનદરેસ્તી સારી રાખતાં જાણ્યે છીએ અને આપણાં શરીર તરફની ફરજો અદા કરતાં શિખ્યે છીએ. યુનાની દેશના અગાઉના શીલસુદ્ધ કહી ગયા છે કે 'Know thyself' એટલે 'તું' પોતાને પિછાણ.' એ શીલસુદ્ધના કહેવા પ્રમાણે આપણે પિછાણવાને માટે પહેલાં આપણે કેમ બન્યા છીએ, આપણે શું છીએ તે જાણવાની જરૂર છે. પણ હાલ શું જોઇએ છીએ ? આજના કેટલાક મોટા ઉમરના શખ્શને પુછ્યું હોય કે ભાઈ તમારું કલેજું ક્યાં છે, તમારું હૃદય ક્યાં છે, તો તેઓ મરી જવાની અણીપણ આગ્રા છતાં જવાબ આપશે કે "ભાઈ હું કાંઈ પણ જાણતો નથી." જે શરીરને વર-શોનાં વરશ વાપર્યું, તે શરીરમાં શું તે ન જાણવું એ એક કદંગ અજ્ઞાનપણું કહેવાય. માટે જે શરીર સાથે રાત દલાડા કામ, જે શરીર વગર એક પણ છવી શક્યે નહિ, જે શરીરથી સુખ ભોગવી શક્યે, જે શરીરથી દુનિયામાં દસ્તી ભોગવ્યે તે શરીરની રચના જાણવાની આપણી ફરજ છે. જ્યારે આપણાં શરીરની રચના આપણે સારી રીતે જાણીશું, ત્યારેજ આપણને ઇશ્વરની શક્તિનો ખ્યાલ આવશે, અને તેનાં હડાપણના આપણે સદ હજર વખાણ કરીશું. એમ હિમ્મતથી કહી શકાય કે કદાપી એક નારિતક માણસ જે ઓદાની દસ્તાની સાફ ના પાડતો હોય, તે જે પોતાનાં શરીરની રચના બહુ ઉંઝાણથી તપાસે, શરીરને અવયવો કેવી રીતે પોતાનું કામ વખતસર કર્યાં જાય છે તેનો જે અભ્યાસ કરે, તો ખરેખર તે એમ માને કે ઇશ્વર શિવાય બીજો કોણ આવી ઉમદા કરામત કરી શકે ? શરીરની રચના જાણવાથી એક નાસ્તીકનું ધ્યાન પણ ઇશ્વર તરફ જાય છે.





શરીરમાં સમાયલી ઘોરી અને ખારીક નસો  
જે વડે લોહી શરીરમાં ફરી વળે છે.

એક શાયર લખી ગયો છે કે:—

“આદમકો ખુદા મત કહો, આદમ ખુદા નહીં,  
લેકીન ખુદાકે નૂરસે, આદમ જૂદા નહીં”

એ એ લીટીઓમાં પણ બહુ ફિલસુફી સમાયલી છે. આપણે એ પરવરદેગારના નૂર જેવા છીએ. એક અંગ્રેજ કવિ પણ એમજ કહે છે ‘Thou art the image of God’ ‘તું ખોદાનો આકાર છે.’ ખુદ આઈઅલમાં પણ એવાજ ખ્યાલ મસે છે, ‘Ye are temple of God’ ‘તમારું (શરીર) ખોદાનું મંદીર છે,’ તેથી જો તે શરીર સાફ રાખ્યે તો તેમાં મિતોષ શાકિત પ્રકાશી નિકળે. આપણા દેશના સર્વ ધર્મોમાં એવાજ વિચાર મળે છે.

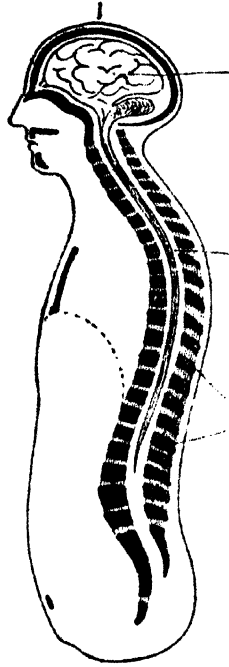
આપણે એ શરીરની રચના શું છે તે જોઈએ. આપણે જાણ્યે છીએ કે ઇશ્વરની બધી જીવવાળી પેદાયશમાં નર અને નારી જનિતનાં શરીરમાં ફરક છે, અને તે ફરકથીજ આપણે નર અને નારી સ્પષ્ટ રીતે પારખી શક્યે છીએ. નારીને તેણીના કાર્યમાં ધામ લાગે એવી શરીરની રચનાને ત્રીધે તેણીનું આ દુનિયામાં શું કાર્ય છે—શું ફરજે છે તે સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. મનુષ્ય જનિમાં નારીને નર કરતાં વધુ ખુબસુરત કાંધી છે અને તેણીની ખુબસુરતી તેણીનાં શરીરની રચનાથીજ છે. ઇશ્વરે પોતાનાં પદાપણથી જો અવયવો આદમમાં મુક્યા છે તે ખુબસુરતી વધારે છે એટલુંજ નહિ પણ તે અવયવો દરેક રીતે ઉપયોગી છે. ફક્ત ખુબસુરતીજ વધારવાને ખાતર કાંઈ પણ નકામા અવયવ કુદરતે મુક્યા નથી.

દરે આપણે શરીરની રચના તપાસવાનું માથાંથી શરૂ કર્યે. માથું એ શરીરનો સર્વથી ઉપરનો ભાગ છે અને તે આસમાન તરફ હિંચો જણાય છે તેમ કરવાનું કારણ એટલુંજ કે માણસ સઘળાં જનવરોની ઉપર મનશક્તિથી શ્રેષ્ઠાઈ ભોગવે છે અને તે મનશક્તિ માથામાંજ છે તેથી તે ભાગ હિંચો કાંધો છે, જ્યારે જનવરોનું સર નીચું નમતું કીધું છે, કારણ તેઓમાં વિચાર કરવાની શક્તિ નથી. એ સર, કે જેની અંદર વિચાર કરવા માટે એક ભેજું મુકેલું છે અને જે ભેજાંથીજ આપણે જનવરોપર શ્રેષ્ઠાઈ ભોગવ્યે છીએ માટે તે ભેજાં વિષે જાણવાની અને તે સારી રીતે ખિજવવાની આપણી ફરજ છે, નહિ તો જનવર અને માણસ

સમાં જે ફકર રાખ્યો છે તે રહેતો નથી અને માણસ પણ જનવરના જેવીજ જીંદગી ગુજારે છે.

એક મરદનું બેજીું સાધારણ રીતે ત્રણ રતલનું હોય છે જ્યારે એક સ્ત્રીનું તેથી ચાર અથવા પાંચ આંઉસ ઓછું હોય છે એ બેજીું બે બેજીનું બનેલું હોય એમ લાગે છે. બે અર્ધગોળાકારોને એક એક સાથે મુકેલા છે અને તે બન્નેને એક એક સાથે સંબંધ રાખેલા છે. બેજીની જમણી બાજુનો અરધો ભાગ શરીરની ડાબી બાજુની ઉપર હકુમત ચલાવે છે જ્યારે ડાબી બાજુનો અરધો ભાગ જમણી બાજુની ઉપર પોતાનું કામ કરે છે. એ બેજીું દેખાવમાં નરમ મસકા જેવું, કરચળીવાળું સફેદ માંસનું બનેલું છે અને દેખીતા બે ભાગ હોય તેમ માલમ પડે છે. બેજીું બહુ નરમ હોવાથી જો બેજીને જરા પણ અત્રવલ આવે છે તો તે માણસ દિવાનું થઈ જાય છે. તેથી એ બેજીને માટે કુદરતે બહુ મજબુત રક્ષણ કાઢ્યું છે તે બેજીની સખત બાપરી છે. એ બાપરી એવી બનાવી છે કે જોથી બેજીને કાંઈ પણ અલવલ આવતી નથી. જો બેજીમાં એક નાની હડકા લાગી હોય અથવા જો બેજીમાં જોરમાં ફટકાથી આંચકા લાગ્યો હોય તો બેજીું બગડી જવાનો સંભવ રહે છે તેથી માથાંપર કાંઈ પણ લાગે નહિ તેની ખુબ સંભાળ રાખવી જોઈએ. એ બેજીની ઉપર કરચળી છે એટલુંજ નહિ પણ જગે જગે ઉપસી આવેલા ભાગો છે અને આખાં બેજીંપર દોરા જેવી ઝીણી નસો આવેલી છે.

આખાં બેજીના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. બેજીનો આગળનો ભાગ જેને સેરીબ્રમ (Cerebrum), પાછળનો સેરીબેલમ (Cerebellum) અને સેરીબેલમની નીચેનો નાનો ભાગ કે જેને બ્રેઇનના કાંડાં સાથે સંબંધ તેને 'મેડુલા ઓબ્લોન્ગેટા' (Medulla oblongata) કહે છે. બેજીના આગળો ભાગ જેને "સેરીબ્રમ" કહે તે વિચાર શક્તિમાં કામ લાગે છે, અને પછવાડેનો ભાગ આખાં શરીરપર કાબુ રાખે છે. મેડુલા ઓબ્લોન્ગેટા સહીત અમત્યનો ભાગ છે. એ બેજીની પછવાડેનો ભાગ Cerebellum નો છેડો છે એ ભાગ જ્યારે બગડી જાય છે ત્યારે આખાં શરીરમાં બગાડો થાય છે, એ ભાગથી આખાં શરીરની સ્થિરતા રહે છે.



ભેજી-બરહાની કુરોડ સાથે તેનો સંબંધ.

દાર પીનાર શમ્શ સ્થીર રહેતો નથી, તેનું કારણ એટલું જ કે દાર બેળના એ ભાગની ઉપર પહેલી અસર કરે છે તે જગદ દાર એ ભાગને મંદ કરી નાખે છે. શરીરના બધા ભાગપર હુકમ એજ ભાગ બખવે છે એજ ભાગને ખરાડાના કાંઠા સાથે સંબંધ રહે છે. અને એ ભાગમાંથી અને ખરાડાની કરોડમાંથી ઝીણી ઝીણી દોરા જેવી નસો આખાં શરીરમાં પથરાયેલી રહે છે, જેને (Nerves) નરવ્સ કહે છે. એ નરવ્સ જેમ વિજળીના સંદેશાને માટે તારની જરૂર હોય અને તાર વડે સંદેશ મોકલાય તેમ એ નરવ્સ વડે આપણા શરીરમાં શું થાય છે, શું અડચણો છે તે જણાવે છે. તે કાંઈ માણસ આપણા શરીરને હાથ લગાડે તો આપણને માનસ ક્રમ પડે છે? જેવો હાથ લાગે છે કે એ નાની “નરવ્સ” તરત તે માનસની બેળને સંદેશો પુગાડે છે અને તેથી આપણે જાણ્યે છીએ કે માનસ હાથ લગાડ્યો. જ્યારે લકતો થાય છે ત્યારે જો તે માણસ તે લકવાના ભાગપર કાંઈ ટાંચણી ભોંકે તો પણ લાગતી નથી તેનું પાલન કર્યું એજ કે પેલી નરવ્સ ખગડી ખાય છે, જેથી તે બેળને સંદેશો પુગાડવાનું કામ કરતી નથી, તેથી બેળું જોકે હાથ દિલવવાનો હુકમ આપે છે તે છતાં નરવ્સ મરી ગયેલી હોવાથી તે હુકમ બજા લાવતો નથી, અને તે હાથ પગથી કાંઈ કામ થતું નથી અને કાંઈ લાગણી પણ થતી નથી. એ નરવ્સ ખરાડાની કરોડમાંથી બહુ મોટા જગ્યામાં આખા શરીરમાં ફરી વળી છે તેથી ખરાડાની કરોડની પણ સંભાળ રાખતી જોઈએ. એ નરવ્સ પરથી કુદરતની કરામતનો ખ્યાલ આવે છે. એ નરવ્સથી આપણા દરેક લાગણી થાય છે. એ નરવ્સ એટલી તિક્ષણ લાગણીની હોય છે કે એક પવનની લહેકથી અથવા પતંગિયું કે માંખ પણ જો આપણા શરીરને લાગે છે તો તે વિધે આપણને ખબર કરે છે અને કયા ભાગ પર લાગણી થઈ છે તે વટીક જણાવે છે.

ખરાડાના કાંઠા કે જ્યાં ગુર રહેલી છે તેનાથી આપણે ઉભા રહી શક્યે છીએ. એ કાંઠો એકજ હાડકાનો બનેલો નથી, જો તેમ હોત તો આપણે વાગ વળી શકતે નહિ, પણ નાના નાના હાડકાંબોનો બનેલો છે. એ હાડકાં હુકમ સાથે જોડાયેલા છે, હાડકાં અંદરથી પોષણ હોય છે

જેમાં નરમ મસકા જેવો પદાર્થ રહે છે જેને ગુર કરીને કહે છે. એ પદાર્થ જો બહુ હોય છે તો કાઠો સીધો રહે છે, પણ જ્યારે નમળામળી થી જાય છે ત્યારે માણસ વાંકુ વળી જાય છે. એ કાઠાને બેળાના છેડા (મેદુલા ઓબલાનગેટા) સાથે સંબંધ છે. એ કાઠામાંથી નરવસો આખખાં સરીરમાં પથરાયેલી છે અને તેજ બેળાને સંદેસો પુગાડે છે

### આંખ.

આપણી આંખની ઘણીજ અન્યથા જેવી કરામત છે અને બહારની ચીજ કેવી રીતે જોવાય છે, તે સઘળું બારીકાથી લખવાને માટે એક જુદું પુસ્તક જોઈએ. પણ હ્યાં તો ટુંકમાંજ લખવું છે તેથી સાધારણ સમજ આંખને માટે બસ છે.

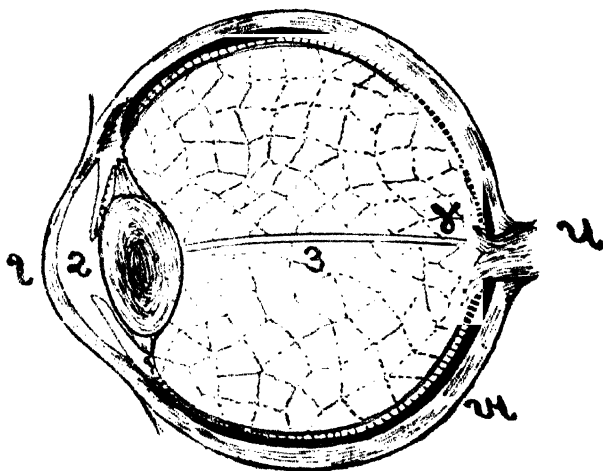
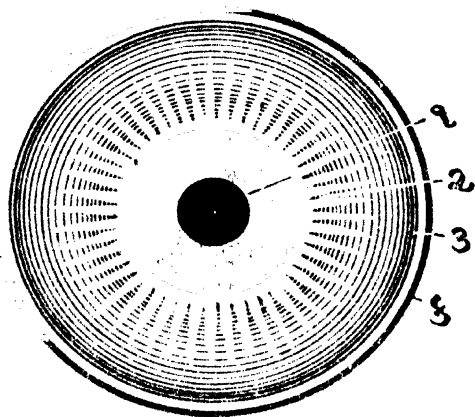
(૧) આંખની વચમાંનો ઝીણો ભાગ કે જેમાંથી રોશની જાય છે તેને કાકી (પ્યુપીલ) કહે છે. જો રોશની વધુ અથવા ઓછી જાય છે તો તે મોટી અથવા નાની થાય છે.

(૨) તેની આસપાસ ભુરા રંગનો ભાગ છે. દરેક માણસમાં જન જનતા રંગનો હોય છે. એ ભાગ આંખની કીકાને નાની અને મોટી બનાવવાની યત્ન કરે છે, અને પોતે નાની અને મોટી થાય છે.

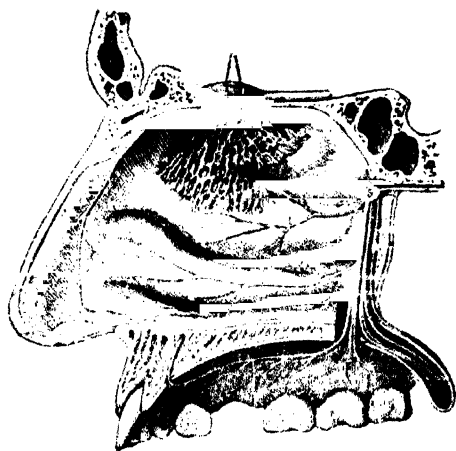
(૩) આંખનો સફેદ ભાગ છે.

(૪) બીજું ચીજ છે તે આંખનો (side view) એક બાજુથી દેખાતો ભાગ છે.

(૧) એમાંથી રોશનીનાં કિરણ દાખલ થાય છે અને (૨) છે તે સખી પાડવાના કેમેરાના “લેન્સ”ના કાચના જેવા પ્રકારની બનાવટ છે જેમાંથી મોટી ચીજોનાં રોશનીનાં કિરણ નાનાં બને છે અને એકઠાં થઈ (૪) જે અંદરનો પરદો છે તેની પર આખું બહારની ચીજનું ચિત્ર પડે છે. (૫) ઓપટીક નર્વ અથવા બેળામાંથી નિકળતી ઝીણી નસ (નર્વ) છે. એ નર્વ પેલા બહારની ચીજના ચિત્રનાં છાપનો બેળાં તરફ સંદેશ પુગાડે છે અને તેથી આપણને જણાય છે. (૩) ધોરી નસ જે આંખને જોઈતું લોહી પુરૂં પાડે છે.



બુલાસા માટે જીવો પાનું ૨૧૬.



નાક અને મુંઘવાની શક્તિની સ્વચ્છતા.



આપણે કેવી રીતે જોઇએ છીએ તે દુકામાં તપાસ્યે. એક ઝાડ લેવો, તે ઝાડની ઉપર સુરજની અથવા બતીની રોશની પડે છે. એ રોશનીના ઝાડ પરના કિરણ આંખ પર પડે છે. આંખની કીકામાંથી જમ તેની પછવાડે લેન્સપર પડે છે ત્યાંથી મોટી ચીજોનાં કિરણ એકઠાં થાય છે અને પછી ડોળાની છેક પડવાડેના ભાગ પર પડે છે તે પરદા પર તે ઝાડનો આંખો છાપ પડે છે અને બેજમાંથી નાની નસ નર્વ નિકળેલી છે તે છાપને લખ જાય છે તેથી આપણે જોઇએ છીએ.

જો રોશની ઘણી હોય તો આંખની કીકા નાની થઇ જાય છે કારણ તેમાંથી રોશનીને એકઠી કરવી જોઇએ અને અંદર જવા દેવી જોઇએ. જો લાઇટ ઓછી હોય છે તો મોટી થાય છે. આપણી આંખ સખી પાડવાના 'કેમેરા'ના જેવી છે.

હવે આંખ બહુ નાજુક હોવાથી તેને બચાવવાને માટે પહેલાં તે સખત હાડકાના ગોખલામાં મુકી છે કે જેથી કંઈ વાગે તો પહેલું હાડકાંપર વાગે પણ એકદમ આંખને ઇજા થાય નહિ. વળી આંખમાં ધુળ કાંકરા જમ આપણાં નાજુક ડોળાને ઇજા ન થાય તે માટે આંખ પર પોપચાં બનાવેલાં છે, જે કાંઈ પણ ચીજ અંદર આવે તે અગાઉ ઝડપથી બંધ થઇ જાય છે. વળી તે પોપચાંથી હેઠે બાલ જેને પાંપણ કહે છે છીએ તે મુક્યાં છે જેથી કચરો આવતો દુરથીજ અટકાવે છે. વળી આંખમાં આંસુ પણ હોય છે જેથી અંદર કચરો હોય તે આંસુ વડે ધોવાઇ જાય છે. આવી રીતે આંખની કરામત દરેક રીતે વખાણવા લાયક છે.

### નાક—NOSE.

કેટલાકો આપણાં નાકને મ્હોનાં શણગાર તરીકેજ જાણે છે, પણ નાકની બનાવટ શું છે, અને તે આપણી શું ગરજ સારે છે તે વિષ જાણતાં નથી. ખરેખર નાક એ આપણાં મ્હોનો શણગાર છે અને સઉથી બહાર નિકળી આવેલો ભાગ છે.

એ નાકથી આપણે સુંદર મ્હો ધરાવ્યે છીએ, સુંદર સુગંધ લેવાને અને એ નાકથીજ કેટલી વખતે આપણો જીવ બચાવી શક્યે છીએ, કારણ કેરી અને ગંધ ભારતી હવા, જે આપણાં શરીરનો નાશ કરે છે તે

આપણને નાકથીજ પહેલાં માલમ પડે છે અને તેથી આપણે આપણું નુકસાન થતું અટકાવી શક્યે છીએ: એજ નાકથી આપણે સુગંધની લેહેજત પારખી શક્યે છીએ.

ન્યાંથી આંખ સાથે જોડાય છે ત્યાંથી ઝરઝર અરધા નાકવેર મજબુત હાડકું રહે છે. ત્યાર પછીનાં નાકમાં નાળુક હાડકું અને માસ બહુ હોય છે. નાકને એ નસકોરાં હોય છે જેમાંથી આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ. એ નસકોરાંનું કારણ એ છે કે તેઓથી ગરમી અને સદીની દેહ માલમ પડે છે, અને કેટલીક વખતે તો એક નસકોરું બંધ રહે છે ત્યારે હંડીના દેહ હોય છે અને જ્યારે દાખી ગમનું બંધ હોય છે ત્યારે ગરમીની દેહ માલમ પડે છે.

નાકની અંદરનો ભાગ બહુ નાળુક રહે છે. જ્યાં નાચનું હાડકું સખત છે ત્યાં એક નાળુક ચામડીની યનાવટ હોય છે. જેની ઉપર બધી નસ રહે છે જેને તખીખી શાસ્ત્રમાં “ઓલફેક્ટરી નર્વ (Olfactory Nerves)” કહે છે પહેલાં એ નર્વ પર સુગંધની રજકણ લાગે છે અને તેથીજ આપણાં ભેગાંને સંદેશ પુગે છે. એ નર્વ પણ બહુ લાગણી ધરાવે છે. જે નાની રજકણ એ નર્વને લાગે છે તો તે બહાર કાઢી નાખવાને વાસ્તે તરત હીક આવે છે અને તે રજકણ બહાર નિકળી જાય છે.

જેમ પાણી ગાળવાનું ફિલ્ટર હોય છે તેમ નાક હવા ગાળવાનું એક ફિલ્ટર છે. એમાંથી હવા ગળાઇને જાય છે, અને નાકની યનાવટ એવી છે કે હવા જેટલી જોઇએ એટલીજ ફેફસાંમાં જાય છે. આપણાં ફેફસાંમાં હવા ચોક્કસ પ્રકારની ગરમ જવી જઇએ. જે હડી હવા જાય તો ફેફસાં ખરાબ થાય તેથી નાકને રસ્તે જ્યારે હવા જાય છે ત્યારે તે રસ્તાથી જતાંજ ગરમ થાય છે, અને ફેફસાંને સારી હાલતમાં રાખે છે. વળી હવામાં કાંઈ પણ ઝેરી જંતુઓ હોય છે તે નાકમાંથી શરીરમાં પેવસ થઇ શકતાં નથી. તે જીવ જંતુ નાકમાંજ મરણ પામે છે તે કારણથી આપણે નાકથીજ દમ લેવો જોઇએ, મ્હો વડે દમ લેવો બહુજ નુકસાન કારક છે.

### જીભ—TONGUE.

જીભ સ્વાદને માટે, બોલવાને, ખોરાક વગોળવાને અને દરદો પારખવાને માટે ઉપયોગી છે. જીભમાં જ્યારે ખામી થાય છે ત્યારે બોલી શકાતું નથી.

આપણું મોં ઉંઘાડી આરસીમાં જોવાથી તેની ખનાવટ સહેલાઈથી સમજ પડે છે. જેમ આપણું શરીર પર ચામડી હોય છે તેમ જીભ પર પણ ચામડી છે, પણ જીભની ચામડી ખલરાયલી માલમ પડે છે. એ ખલરાયલા ભાગની અંદર જે નર્વ છે તે નર્વથી આપણને સ્વાદ માલમ પડે છે. જીભને જમ ફેરવવા માગ્યે તેમ ફેરે છે. જીભની વચમાં કાપ હોય છે જેથી જીભના બે ભાગ માલમ પડે છે. એ જીભને હેઠેના ટાળવાં સાથે જોડેલી છે. જ્યારે પણ માણસને તાવ આવે છે અથવા હોજરીમાં બગાડો થાય છે ત્યારે એ જીભ પર સફેદ અથવા પીળું પડ બધાય છે. માદાં માણસની ડાકટર પહેલાં જીભ તપાસે છે કારણ કે તે પરથી ફેટલાંક દરદ પડ્યાય છે.

જીભ ખોલવાના કામમાં ખપ લાગે છે. હવા મોંમાં જાય છે, તે જીભને ચાકકસ પ્રકારે દિલવે છે ત્યારે ગળાની ભુંગળામાંથી અવાજ નિકળે છે. જાત જાતના અવાજ કાઢવા માટે જીભ બહુ ઉપયોગી છે.

ખોરાક મોંમાં વાગોળવાને માટે પણ જીભ ઉપયોગી છે. ખોરાક દાંતથી ચવાય છે અને ખોરાક આ દાંત પરથી પેલા દાંત પર ભઇ જવા આમ તેમ હજાવા અને સ્વાદ પારખવાનું કામ જીભ કરે છે.

### દાંત—TEETH,

મુખ્ય કરી દાંત વડે આપણે ખોરાક ચાગ્યે છીએ. દાંતથી આપણું મોં શોભે છે. દાંત વગર મોં બિલામણું માલમ પડે છે, દાંતે ખોરાક ચવાય છે અને આપણી હોજરીમાં પાયન થાય તેવો નરમ થાય છે. જેના દાંત બરાબર ન હોય તેઓને ખોરાક બરાબર પાયન થતો નથી, અને તેઓ બદહનમીથી પીડાય છે.

દાંત માણસ અને જાનવરોમાં જુદા જુદા પ્રકારના હોય છે; માણસને દાંતની એકજ હાર હોય છે. એક હાર નીચેના જડામાં અને બીજી હાર ઉપરના જડામાં. દરેક હારમાં સોલ (૧૬) દાંતો હોય છે. સાધારણ રીતે દાંતનાં બે ભાગ હોય છે આગળના દાંત, અને પછવાડેના દાંત જેને દાઢ કહેયે છીએ. પણ વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે દાંતના ત્રણ ભાગ કરવામાં આવ્યા છે. જેવા ડાબી બાજુ દાંત હોય છે તેવા જમણી બાજુ પણ

હોય છે. છેલા ત્રણ દાંતો જે જડખાંતે નાકે આવેલા છે તે બહુ જડા, પોહોળા અને મોટા હોય છે, જેને સાધારણ રીતે ચાવવાના દાંત અથવા (Grinders) (Molar) કહે છે. એ દાંતો અકેક બાજુ ત્રણ ત્રણ મળી સોલ (૧૬) છે. એ દાંતોની બરાબર પાસે બે દાંતો છે, જેઓ જડા-ધર્માં પેલા દાંતોથી થોડા છે, પણ બન્ને બાજુએ ધારવાળા હોય છે અને તેઓને (Bicuspidals) કહે છે. એ દાંત બેઉ બાજુ બે મળી આઠ છે.

છેલ્લેથી છઠ્ઠો દાંત જે અણીવાળો હોય છે તેને (Eye tooth) અથવા આંખ સાથે સંબંધ ધરાવનારા દાંત, અથવા તો (Canine tooth) અથવા કુતરાનો દાંત કહે છે, કારણ એ કુતરાના દાંતને મળતો આવે છે. એ દાંત બધાં મળી અકેક બાજુ મળી ચાર છે. એ દાંત પછી ચાર આગળા દાંતો છે જે, ઘણા પાતળા અને છરીની ધાર જેવા હોય છે તે (Incisors or cutting teeth) ચીરનારા અથવા કાપનારા દાંતો કહેવાય છે, અને એવા ચાર હેઠે અને ચાર ઉપર મળી આઠ દાંતો હોય છે. આ પરથી જણાય છે જે આપણા દાંતો બધા પ્રકારના છે, જેને બધા જનવરોથી સર્વથી ઉત્તમ અને સંપૂર્ણ કહ્યે તો ચાલે તેવા છે. પણ અજ્ઞયજ્ઞ જેનું તો એ છે જે આવા દાંતો ધરાવ્યા છતાં આપણે જનમ્યે છીએ ત્યારે આપણે દાંત વગરના હોઈએ છીએ.

જ્યારે બચ્ચું જનમે છે ત્યારે દાંત હોતા નથી પણ ફક્ત પારા હોય છે જે પારાની હેઠે દાંત હોય છે પણ જ્યારે તે દાંત મોટા થાય છે ત્યારે તે પારામાંથી પુટી નિકળે છે. બચ્ચાંને દાંત તે વખતે નથી હોતા તેનું કારણ એજ કે તેઓને તે વખતે દાંતની જરૂર હોતી નથી તેથી કુદરત તેને દાંત આપતી નથી. બચ્ચાંનો ખોરાક દુધજ હોય છે. એ પરથી જણાય છે કે જ્યાં સુધી દાંત પુટી રહે નહિ ત્યાં સુધી બચ્ચાંને કોઈ પણ પ્રકારનો નકકર ખોરાક આપવો નહિ. ઉમ્મરે પુગેલાં માણસને આપણે કહ્યું તેમ યત્રીશ (૩૨) દાંત હોય છે, પણ નાનપણમાં બચ્ચાંનાં બધા દાંત પુટી રહ્યા પછી તેનું મોટું તપાસતાં છ વરસની અંદરનાં બચ્ચાંને ફક્ત વીસ (૨૦) દાંતો કુટેલા હોય છે. ચાર છ મહિનાની અંદર બચ્ચાંને દાંત કુટવા માંડે છે. બચ્ચાંને પહેલા આગળા દાંતો હેઠળનાં જડખાંતો પુટે

છે, જે કુટી રહ્યા પછી ઉપરના જડામાં પુટે છે. જે ઉપરના વીસ દાંત કુટેલા હોય છે તેને દુષિયા દાંત કહે છે અને તે છ વરસ રહે છે પણ સાતમાં વરસ પછી જે દાંત પુટે છે તે દમ્બેશના દાંત હોય છે. પછી અદારથી વીસ વરસ સુધીમાં અકકતના દાંત કુટે છે. દાંત કેવી બનાવટનો અનેલા છે એ જાણવું બહુ ગ્રિકટ કામ છે.

દાંત ઉભોને ઉભો કરવતીથી વહેરી જોતાં તેમાં પડ માલમ પડે છે, પહેલું અદારનું પડ જેને ઇનેમલ (Enamel) અથવા અદારનું સફેદ રોગન કરીને કહે છે તે હોય છે તે પછીનું પડ હાથીદાંતનું પડ (Ivory) કે જે પડ હાથી દાંતનું તમામ બનેલું છે તે પડ છે, અને ત્રીજું પડ જેમાં ભેગનાંથી નિકળતી નર્વસો હોય છે અને જેમાં લોહિ ફરે છે, અને દાંત જીવે છે. દાંતનો અદારનો ભાગ તો મજબુત અને સફેદ હોય છે જ્યારે તેનું મૂળ જે અંદર જડેલું રહે છે તે સીંગડા જેવું હોય છે. પોચા સીંગડાના આકારનું માંસ હોય છે. દાદો ને એવાં ત્રણ હોય છે, તે પછીના દાંતને બે હોય છે અને આગલા દાંતને એકજ સીંગડાના આકારનું આણીદાર મૂળ હોય છે, જેને નસો અને નર્વસો સાથે જોડાયું હોય છે.

### કાન—EAR.

કાન આપણી સાંભળવાની ઇંદ્રી છે. આપણને જ્ઞાન મેળવવાને જેમ ખીજી ઇંદ્રીઓની જરૂર છે તેમ વળી આ ઇંદ્રીની પણ જરૂર છે; આપણાં શરીરની આસપાસ કેવા પ્રકારના અવાજો થાય છે તે આપણા કાનથી આપણે સાંભળીએ છીએ; ગાયનનો મધુર અવાજ જે આપણાં ચાકેલાં મગગરને શાંત કરે છે, અને કેટલીક વખતે મિનોષ ખ્યાલો આપણામાં ઉત્પન્ન કરે છે, તે પણ કાનથીજ થાય છે. કાન વગર આપણે ગાયનની ઉત્તમ મગદ નહિ મેળવી શકતે. કાન વગર ભાષણો અને વાચજી સાંભળી આપણે જે જ્ઞાન અને સદ્ગુણો પ્રાપ્ત કર્યે છીએ તે મેળવી શકાતે નહિ. કાનથી, છટાદાર વક્તાઓનાં ભાષણો સાંભળી આપણા મનમાં જે ઉમદા ઉમેદો પેદા થાય છે, અને આપણી લાગણી ઈષ્ટ બનાવે છે તે થતે નહિ, તેથી કાન, એ પણ આપણી બહુ અગત્યની ઇંદ્રી છે.

આપણા કાન, કુદરતે એવી રીતે બનાવેલા છે કે જેથી ચોક્કસ પ્રકારેજ અવાજ સંભળાય છે, બાકીના અવાજ સંભળાતા નથી. હવામાં ધુન્નરી થઇ તે ધુન્નરી કાન પર પડ્યાથી અવાજ સંભળાય છે. હવે બધીજ ધુન્નરીથી અવાજ થતો સંભળાતો નથી. જો એક પળમાં ખત્રીસથી ઓછી ધુન્નરી થાય તો તે અવાજ થાય તે પણ સંભળાય નહિ, ફક્ત ચોક્કસ હદનાજ અવાજો સંભળાય છે. એમ થાય છે કે જો બધાજ અવાજો આપણા કાન પર પડતા હોય તો, અવાજ જેવું કંઈ હોતજ નહિ, બધો ઘોંઘાટ થઇ રહેતો. દુનિયામાં ખારીકમાં ખારીક અવાજ જે સાધારણ કામકાજથી ધાય છે, સાધારણ ધુન્નરી હવામાં થાય છે, તે સધળી સંભળાતી નથી. તે ઘોંઘાટ ઓછો થાય છે. સર્વને કાન, ગોળ અને કરચળી વાળા છે તે માલમ છે પણ કાનની બનાવટ શું છે અને કેમ સંભળાય છે, તે થોડાંજ માલમ હશે.

આપણા કાનને વૈદક શાસ્ત્રમાં ત્રણ ભાગમાં વેંદ્યી નાખવામાં આવ્યો છે; (૧) બહારનો ભાગ જે આપણને દેખાય છે તે કરચળીવાળો ભાગ છે. એવી કરચળી બનાવવાનું કારણ એટલુંજ કે જે બહારનો અવાજ છે તે એ કરચળીમાં એકઠો થાય પછી એકઠો થયેલો અવાજ અંદરનો ભાગ જેને આપણા કાનનો પરદો કહ્યો છીએ તેની બીજા ભાગ અથવા વચ્ચેનો કાન કહે છે તે ઉપર પડે છે ત્યારે પછવાડે નાનો દાડકાનો ગોખલો અથવા ઓરડો હોય છે, સધળાં નાના નાના રજકણો (cells)થી ભરાયેલો છે, જ્યારે અવાજ કાનના પરદાપર પડ્યો કે તે પરદાનો અવાજ પછવાડેની રજકણો વધારી મુકે છે, અને રજકણો પોતે અંદર હીલચાલ કરે છે, અને અવાજ ત્યાંથી થઇ છેક અંદરનો કાન જેને કહે છે તે ભાગમાં જાય છે. એ ભાગ ગોકળ ગાયના ઉપરનાં કોટલાં જેવો ગોળ ચક્ર સાથની કરચળીના જેવો હોય છે, જેમાંથી અવાજ ઓડીટરી નર્વ્સ (Auditory Nerves)ની મારફતે આપણાં બેગ્ગને સંદેશ પુગાડે છે, જેથી આપણે સાંભળ્યો છીએ. કાનની બનાવટ ઘણી બિંકટ અને વખાણવા લાયક છે. અવાજ ખારીક જગામાંથી એક પછી એક ભાગોમાંથી પસાર થાય છે તે જાણવું બહુ અઘરું છે.

આ સધળી ઇંદ્રીઓ ભેગાં સાથે કેવો સંબંધ ધરાવે છે, તે આપણે જોઈ ગયા છીએ. જ્યારે ભેગાં સાથનો સંબંધ છુટી જાય છે, ત્યારે એ ઇંદ્રીઓ પોતાનું કામ કરી શકત નથી. જ્યારે આપણે ઉંઘમાં હોઈએ છીએ ત્યારે એ ઇંદ્રીઓ પુરતી રીતે કામ કરી શકત નથી. તે વખતે કાંઈ પણ અવાજ સંભળાતો નથી. કેટલાક માણસની આંખ ઉંઘાડી હોય છતાં તેઓ જોઈ શકતા નથી, અને લાગણી પણ મંદ થાય છે, કાંઈ મારે છે તો એકદમ લાગતું પણ નથી. તેથી ભેગાં એ સર્વ શરીરનો રાજા છે, એની હકુમતથી ઇંદ્રીઓ અને અવયવો કામ કરે છે. આપણે નાક, કાન, આંખ, જીભ, અને લાગણી એ બધી ઇંદ્રીનો ભેગ સાથનો સંબંધ તંતુ (નર્વસ) મારફતે કેમ રહે છે તે જોઈ ગયા છીએ.

આપણા માંથાની દરેક ઇંદ્રી બહુ નાજુક પ્રકારની હોવાથી તેઓની સંભાળ માટે હાડકાનું ઉત્તમ ઢાંકણ બનાવ્યું છે. આપણને માલમ પડે છે કે આપણા માંથાપર કેવાં હાડકાં છે. આખું માથું ભેગાંની ખાપરી, પછવાડેની તાલકા, બધે સખત હાડકાંનું ઢાંકણ કાંધું છે જેથી આપણી ઇંદ્રીઓ સચવાયલી રહે છે.

ગળું અથવા અવાજની અને શ્વાસ લેવાની નળીની બનાવટ જોઈએ. એ ગળામાંથી અવાજ નિકળે છે, અને આપણો શ્વાસ પણ ફેફસાંમાં જાય છે અને ખોરાક પણ એજ ભાગથી હોજરીમાં જાય છે.

એ ગળાના બુદા બુદા ભાગ છે, એક ભાગમાંથી ખોરાક ખવાય છે અને બીજામાંથી શ્વાસ જવ આવ થાય છે. જે ભુલમાં ખોરાક બીજા ભાગમાં જતો રહે છે તે અતરસ જાય છે, અને શ્વાસની નળી તરત ખોરાકને બહાર કાઢી નાખવાનો યત્ન કરે છે, તેથી ઠાંસા થાય છે.

બીજી નળી છે, તે ફક્ત શ્વાસ જવા આવવાને માટે જ હોય છે. તે નળીમાંથી જ્યારે હવા બહાર નિકળે છે, અને ચોક્કસ નાના પડદાથી અરધી બહાર નિકળે છે, ત્યારે અવાજ થાય છે, એ વિષે હાલ લ'બાણુ કરવું હયાં ઠીક પડશે નહિ, હાલ સાધારણ સમજ બસ છે.

## ફેફસાં—LUNGS.

ફેફસાં આપણી છાતી આગળ છે. એ ગળાંની હેઠેની કિનારીથી તે છેલ્લી પાંસળીના ઉપરના ભાગ જેટલી જગા રોકે છે. એ ફેફસાં બન્ને બુદ્ધાં હોય તેમ લાગે છે, એ ભાગમાં વેહેંચાઇ ગયાં છે, એક જમણી બાજુ અને બીજું ડાબી બાજુ. એનું વજન આશરે ચાલીસ ગ્રામ્સનું છે, અને એનો રંગ મેજ કાળા અને રાતા રંગની મેળવણીના જેવો છે. એ નાહવાની વાદળી અથવા સ્પંજ (Sponge)ના જેવું અંદરથી ખાંચા ખાંચા વાળું હોય છે. એ ખાંચામાં હવા ભરાઇ રહે છે, એવા ખાંચા અથવા કોષ (Cells) આશરે “૧૭,૫૦,૦૦,૦૦૦” હોય છે. જેવા આપણે દમ લઇએ કે એ બધા ખાંચા (Cells)માં હવા ભરાય છે, અને એ બધામાં આપણે વખત લોહી ફરે છે, અને એમાં લોહી સુધરે છે. લોહી આખાં શરીરમાં ફરીને એ ફેફસાંમાં આવી સાફ થઇ જાય છે. એ લોહીનું સુધરવું આપણે જો ચોખી હવા લઇએ તો થાય છે, કારણ જે ખાંચામાં હવા ભરાય છે, તે લોહીના સાથે મળી સુધરે છે. ફેફસું ખાંચા ખાંચાવાળું વાદળીના જેવું હોવાથી તેમાં ખરાબ જંતુ અથવા કચરો ભરાઇ રહે અને જો નસમાં શ્વાસ લીધો ન હોય તો તે કચરો કાઢી જાય અથવા જંતુ ખુબ વધી જાય અને એ રીતે ખરાબ રોગ લાગુ પડે છે. (એ વિષે અગ કસરતના વિષયમાં પુરતા ખુલાસાને માટે જુઓ). કસરત કીધાથી ફેફસાં વાટે ચોખ્ખી હવાની વિશેષ આવ જતવ થવાથી એવા છાતીના રોગો થતા નથી.

હાંફણ, ખહી, ઠંસો, ન્યુમોનિયા એવા રોગો એ ફેફસાંના બગાડથી થાય છે, ખહીના રોગમાં તો ફેફસાં સદંતર ખવાઇ જાય છે.

ડાક્ટરોને છાતી સાજી છે કે ખરાબ છે તે પારખવાને ફેફસાં બહુ કામ લાગે છે. હવા જ્યારે અંદર જાય છે અને બહાર નિકળે છે, ત્યારે ફેફસાંમાં ચેકસ અવાજો થાય છે, અને તે અવાજો જો ફેફસાં સારી હાલતમાં હોય તો ચેકસ પ્રકારનો નિકળે છે. એ અવાજ ડાક્ટરો ભુંગળી છાતીપર મુકી તપાસે છે અને અવાજ પરથી તરત માલમ પડે છે કે છાતી સારી છે કે બગડેલી છે.



ફેફસાંની સાથે હૈડાં (Heart=હાર્ટ)નું જોડાણ હોય છે. અને હૈડાંને માપવાને ખાતર ફેફસું ડાબી બાજુએ જરા વળેલું રહે છે.

### હૃદય—HEART.

હૈડું ફેફસાંની આગળ ડાબી બાજુએ આવેલું છે અને તેનો આકાર આપણે મુઠ્ઠી વાળીયે છીએ તેવો હોય છે. એમ કહે છે કે દરેક માણસનું હૃદય તેની મુઠ્ઠીના જેટલું જ મોટું હોય છે અને હૃદય જ્યારથી એક અચ્ચું જન્મે છે ત્યારથી તે મરણ થાય છે ત્યાં સુધી ચાલુ રહે છે. હૃદય જ્યારે બંધ થાય છે ત્યારેજ માણસ મરણ પામે છે. એનું કામ આપણાં શરીરમાં લોહી ફેરવવાનું છે. જેમ એક પાણીનો બંને પાણી ઉરાટે છે તેમ હૃદય આપણા શરીરમાં લોહી ફેરવે છે. હૃદય ધ્રુવે છે અને પાશ્વું સંક્રાંચાઈ ગય છે એ રીતે હીલચાલ કરીથી આપણી છાતીમાં ધબકારા થાય છે. હૃદયમાં ચાર ગોખલા હોય છે જે ગોખલાઓને બંધ ઉઘાડ થતાં ઢાંકણાં હોય છે. આખા હૃદયની આસપાસ એક પાતળી માંસની કાથળા એના ધ્રુવી આવરા અને સંક્રાંચાઈ જવાને કાંઈ પણ અવરોધ કરતી નથી. હૃદયને આપણે વાસ્તવિક રીતે પાણીના તળાવ સાથે સરખાવી શક્યો: જેમ તળાવનું પાણી આખાં શહેરને નળો વતી પુરું પાડવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે આપણું હૃદય ધોરી નસો વડે શરીરના દરેકે દરેક ભાગમાં લોહી વહેતું કરે છે. લોહી હૃદયમાંથી નિકળી આખાં શરીરમાં ધોરી નસ (artery) વડે ફેરવે છે અને તે આખાં શરીરમાંથી ફેરવું લોહી સઘળું ભરું થાય છે તે ફેફસાંમાં જઈ સાફ બની પાશ્વું હૃદયમાં ગય છે અને ફરીથી પાશ્વું બહાર નિકળે છે. હૃદયના ચાર ગોખલામાંથી એ ગોખલા ડાબી બાજુના છે; એ ગોખલાઓ લોહીને શરીરમાં ફેરવાને માટે છે, અને જમણી બાજુના એ ફેફસાંમાંથી પાશ્વું ફેરવું લોહી લે છે. ઉપરના ગોખલા ને “એટ્રીકલ્સ” (Atricles) કહે છે, જ્યારે નીચલા એ ગોખલા “વેન્ટ્રીકલ્સ” (Ventricles) કહેવાય છે. લોહી આખાં શરીરમાં ધોરી નસો (Arteries), સાધારણ નસો (Veins) અને વાળથી આરિક નસો (Capillaries) છે તેમાંથી વહે છે. ધોરી નસો આખાં શરીરમાં

પંથરાયલી છે તે નાકે જેમ જાય છે તેમ ખારીક થાય છે અને છેલ્લે “કેપીલરીઝ” અને છે, જે શરીરના ખારીકમાં ખારીક ભાગમાં રહી શકે છે; હવે એ “કેપીલરીઝ” પાછી એકડી થઇને નેસો અને છે, તેની નેસો પાછી એકડી થઇ મોટી નેસો થાય છે કે જેમાંથી લોહી હૃદયમાં પાછું ફરે છે. જેવું હૃદયમાં લોહી ફેફસાંમાંથી પાછું ભરાય છે તેવું જ હૃદય કુળી આવે છે, અને જેવું લોહી એમાંથી બહાર જાય છે તેવું જ સંકોચાઇ જાય છે. જ્યારે હૃદયમાંથી લોહી બહાર નિકળે છે ત્યારે ગોખસાના ઢાંકણાં બંધ થઇ જાય છે જેથી તે લોહી બહાર પાછું ન આવે. તે લોહી ધોરી નેસો મારફતે આખાં શરીરમાં ફરે છે.

### લોહી—BLOOD.

લોહી આપણા શરીરમાં બહુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. લોહીથીજ આપણી તદરોસ્તી સારી રહે છે, લોહીથીજ આપણામાં શક્તિ રહે છે. જો લોહી શરીરમાં બગડે છે, તો જીવ જીવનનાં દરદો લાગુ પડે છે. જો લોહી આંગમાંથી એકદમ બહાર વહી જાય તો માણસ અત્યંત નબળાઈ મરણ પામે. વળી લોહીથીજ આપણું ખાણું પાચન થાય છે.

જ્યારે ખોરાક ખરાબર પાચન થઈ શકે છે, ત્યારે તે ખોરાકનું લોહી બને છે. દરેક ખોરાકથી લોહી વધતું નથી, પણ ચાકસ પ્રકારના ખોરાકથીજ લોહી વધે છે. લોહીમાં ‘એલ્બ્યુમન’ (Albumen) અને બીજા પદાર્થના ખારો હોય છે. લોહી એ પ્રમાણેનું અથવા એ રંગના રજકણોનું ‘બેલુ’ છે: એક રાતા રંગનાં રજકણો (Red Corpuscles) અને બીજું સફેદ રંગની રજકણો (White Corpuscles). લોહીમાં રાતી રજકણો બહુ છે, તેથી તેનો રંગ રાતો હોય છે. રાતા રંગનાં રજકણો શરીરને શક્તિ આપવા, તેજ આપવા અને ખુશમીજીજી રાખવાના કામમાં આવે છે. જે માણસમાં રાતી રજકણો ઘણી હોય છે, તે માણસ તંદરોસ્ત, ખુશમીજીજી, અને ચપળ રહે છે; જ્યારે સફેદ રજકણો વધુ પ્રમાણમાં હોય છે તે શરીરમાંના ખરાબ જંતુઓ મારી નાખવા અને ધામાં રૂજ લાવવાના કામમાં આવે છે. લોહી નીચલી વસ્તુ અને તત્વનું બનેલું છે:—“એલ્બ્યુમન” (Albumen) “ફોસ્ફોરસ” આદિ સોડીયમ”

(Chloride of Sodium) “પોટેશીયમ” (Potasium) “ફોસ્ફેટ ઓફ સોડા” (Phosphate of Soda) “ચુનો” (Lime) “મેગનીશીયા” (Magnesia) “લોખંડ” (Iron) “ગંધકનો ખાર” (Sulphate of Soda) અને “ઓક્સાઇડ ઓફ આયર્ન” (Oxide of Iron). એ અધી વસ્તુઓમાં “એલબ્યુમન” (Albumen)માંથી જે કાંઈ શરીરને પુષ્ટિ-કારક ચીજ જોઈએ તે મળે છે.

દરદી માણસમાં લોહી જુદા પ્રકારનું થઈ જાય છે સીક માણસ શીકું થઈ જાય છે તેનું કારણ એ કે લોહીમાંથી રાતાં રજકણો ઓછાં થઈ જાય છે. લોહી એ ખરેખરો તંદરેસ્તીનો નર્વથી મોટો ભોમિયો છે, તેથી તેને વધારવાની અને સ્વચ્છ રાખવાની આપણી મોટી અને પવિત્ર દરજ્જા છે.

### હોજરી—STOMACH.

હોજરીમાં આપણો ખોરાક રહે છે, અને તે આપણી પાંસળીની અન્ને બાજુનો ભાગ જાતી આગળ મળે છે ત્યાં અને ફેફસાંની નીચે હોય છે. તે સાધારણ માણસમાં દસથી બાર ઈંચ જેટલી લાંબી હોય છે, અને ચારથી સાડા ચાર ઈંચ જેટલી પહોળી હોય છે, અને તેનો આકાર બદામના જેવો હોય છે. હોજરીનો અંદરનો ભાગ ચીકાસવાળો અને ઝાણા તંતુઓ (Nerves)થી ભરેલો છે. મ્હોંમાંથી ગળાંની નળી વડે ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, ત્યાંથી પાચન થઈ આંતરડાંમાં જાય છે, અને આંતરડાં વડે કચરો થઈ બહાર નિકળી જાય છે જો ખોરાક જોઈએ તે કરનાં વધુ હોય તો હોજરી ખેંચાઈને મોટી થાય છે. જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં હોય છે, ત્યારે ઉપરનો છેડો જેમાંથી ખોરાક જાય છે, તે બંધ થઈ જાય છે, અને નીચેનો છેડો જેમાંથી પાચન થયેલો ખોરાક આંતરડાંમાં જાય જાય છે, તે પણ બંધ થાય છે, અને ખોરાક અંદરને અંદર પાચન થાય છે. હોજરીની અંદર ચીકાસવાળી વસ્તુ રહે છે અને તેની અંદરનો રંગ બદામી હોય છે.

### કલેજુ—LIVER.

કલેજુ આપણી જમણી બાજુ પાંસળીની હેઠે આવેલું છે, અને તેમાં મુખ્ય ભાગ પિત્ત (Bile) છે. કલેજુ આશરે ચાર રતલના વજનનું હોય

છે. જે કે સાધારણ આંખે તે નકકર લાગે છે, પણ તે નાના ભાગોનું અનેલું છે, અને ધોરી અને બીજી નસોથી લરપુર છે. એની અંદર એક નસ છે જેથી આંતરડાંમાં લોહી ફરી તેમાં આવે છે, અને તેજ નસ ફેફસાંમાં થઇ હૃદયમાં જાય છે. કલેજમાંથી જે પિત્ત (Bile) નિકળે છે, તે પિત્ત આંતરડાંમાં ખોરાક પાચન કરવા માટે જોઇએ તેટલું રહે છે અને બાકીનું પિત્ત ટુકડામાં રહે છે. કલેજની બહુ સંભાળ લેવી જોઇએ, કારણ તેનું પિત્ત બહુ જરૂરનું છે. લોહીનું ફરવું અને હૃદયનો ધબકારો કલેજની સારી માડી હાલતપર આધાર રાખે છે. માણસનો ખુશ મિનનજ પણ કલેજની સારી હાલતપર રહે છે. જે માણસનું કલેજનું અગડવા માંડે છે, અને પિત્ત બહુ વધી જાય છે તે માણસ બહુ ઉદાસી થાય છે અને તેને કોઇ સાથે વાતચીત કરવા, રમત ગમત કરવા, અથવા દસવા બોલવા ગમતું નથી. કલેજનું ઘણાં બોલે ઉચકવાથી ખેંચાય છે અને પછી કલેજનું દરદ (Liver-complaints), થાય છે. કોઇ કોઇ વખત માણસનું કલેજનું સુથળે પાકી આવે છે તે વખત તે માણસનો જીવ બહુ જોખમમાં રહે છે અને ઘણીક વખતે મરણ નિપજે છે. બહુ ખાધાથી પણ કલેજનું અગડે છે.

### તથ્થા—SPLEEN.

કલેજની ખરાબર સામે તથ્થા હોય છે. તથ્થા ઝવઝવે તરફ આવી છે, અને વાદળીના જેવી ખાંચા ખાંચાવાળી હોય છે. આપણાં શરીરમાં તથ્થા બહુ અગત્યનું કામ બજાવે છે અને તે કામ શરીરમાં લોહી બનાવવાનું છે. તથ્થા હંમેશાં લોહીથી ભરેલી હોય છે. વળી એનું મુખ્ય કાર્ય હવામાં અને આસપાસની ચીજોમાંથી શક્તિના ભાગ ચુસી લઇ શરીરને તેજ આપવાનું છે.

### આંતરડાં—INTESTINES.

આંતરડાંને હોજરી સાથે સંબંધ હોય છે. હોજરીથી ખોરાક પાચન થઇ આંતરડાંમાં આવે છે, અને આંતરડાંને બીજાં છેડે બહાર નિકળી જાય છે. આંતરડાં ઘડિયાળની કમાનની માફક પેટમાં વીંટળાયેલાં રહે છે, અને તેના બે ભાગ કીધેલા છે; એક મોટો ભાગ અને બીજો નાનો ભાગ. મોટા ભાગને (Large intestines) કહે છે. મોટા આંતરડાંનો છેડો છેક છેડે

છે જેમાંથી કચરો બહાર નિકળે છે. જે આખા આંતરડાંને સંભાળતી બહાર માથું હોય અને નળાની કાની લાંબુ કીધું હોય તો, તે માથુસની આધારી છે થાણું મોટું હોય છે. અને તે પેટમાં કચણી વળી રહે છે, જે કુદરતની અદ્ભુત શક્તિનો ઝાંખો ખ્યાલ આપે છે. આપણી ઉચ્ચથી છ થાણું મોટું આંતરડું આપણા પેટમાં છે, એ ખરેખર બહુ અભયમ જેવું છે. એ લાંબાકનો પોણો ભાગ નાના આંતરડાંથી ખતેલો છે, બાકીનો પા ભાગ મોટા આંતરડાંનો છે, નાનું આંતરડું ખોરાકમાંની પુષ્ટિકારક વસ્તુ લે છે, જ્યારે મોટું આંતરડું સમગ્રો પાચન થયેલો ખોરાક એકઠો કરી બહાર કાઢી નાખે છે.

### બુકકા—KIDNEYS.

બુકકા પેટની અંદર ખૂબ નજીક એક એક રહે છે. દરેક જણને એ બુકકા રહે છે. બુકકા ગોળ આકારના કાળા રંગના હોય છે, ગુલાબ અને બીજી રંગમાંથી અથવા વાલ પાપડીમાંથી જે બીયાં નિકળે છે તે બીયાંના જેવા તેનો આકાર હોય છે, અને તેઓનું મુખ્ય કાર્ય લોહીમાંથી પીસાબનો ભાગ ખેંચી લઈ તે પીસાબના ડ્રુકકામાં મોકલવાનું છે. લોહીમાં પીસાબનો સાચકનો ખર્ચો કચરો બુકકાઓ કાઢી લે છે. આપણામાંથી કેટલીક ઝેરી વસ્તુ કાઢી નાખનાર એઓજ છે. બુકકાનાં દરદો પશુ બહુ ખરાબ હોય છે: મુખ્ય કરી અંદર પથરી થાય છે, તે બહુ નુકસાનકારક હોય છે. ખોરાક જે સાદો અને સુતરો નહિ ખાધો હોય તો બુકકાનાં દરદો ઉભરી નિકળે છે. બુકકા અને પીસાબના ડ્રુકકાને નિકટ સંબંધ છે, એ આપણે જાણવી ગયા છીએ પીસાબનો ડ્રુકકા તો પાતળી ચામડીની કાથળીના જેવો છે, જેમાં પીસાબ, જે બુકકાએ લોહીમાંથી કાઢાડી હોય તે એકઠી થાય છે, અને પછી બહાર નિકળે છે.

ઉપર દરશાવેલા શરીરના દરેક ભાગો સ્ત્રી અને મરદને સરખા હોય છે, તેજ વર્ણવ્યા છે

### ગર્ભસ્થાન—WOMB.

સ્ત્રીઓના પેટમાં ગર્ભસ્થાન રહે છે, અને તેમાં બચ્ચું રહે છે, સ્ત્રીઓને માટે એ સર્વથી અગત્યનો ભાગ છે. એ ભાગ પેટની અંદર પીરૂ

આગળ રહે છે, અને રખરની કાથળીના જેવું હોય છે. સાધારણ કદની સ્ત્રીમાં ત્રણ ઈંચ લાંબુ, એ ઈંચ પહોળું અને એક ઈંચ જડું હોય છે, એની અંદર નાના અવયવો અને 'નર્વઝ' જળીની માફક પંથરાયલી હોય છે. એ તંતુઓ બહુ હોવાથીજ એ ભાગ પોતાનાં વિકટ કાર્ય, જેવાં કે માસિક માંદગીની વખતે દસ્તાનનું વહેવું, હમેલની વખતે અચ્ચાનું રક્ષણ કરવું, વિગેરે બજાવે છે. જો કે હમેલની ગાઉ ગર્ભસ્થાન નાનું હોય છે તો પણ હમેલને વખતે પોતાની મેળે તણાઈને તે મોટું થાય છે, અને જન્મ આપ્યા પછી પોતાનું નાનું રૂપ પાછું ધારણ કરે છે. એમાં દરદો બહુ ઉત્પન્ન થાય છે, જે દરદો સ્ત્રીના દરદોના વિષયમાં ખુલાસાથી દરશાવ્યા છે.

### થાન—BREAST.

સ્ત્રીઓની છાતી અથવા થાન, સ્ત્રીઓને માતાની દરજ્જા બજાવવાને માટે આગાહી આપે છે, અને દેખાડી આપે છે કે સ્ત્રીઓની પહેલી દરજ્જા માતા તરીકેની છે. છાતી માંસથી ભરેલી અન ગોળ આકારની હોવાથી સ્ત્રીની ખુબસુરતીનું મોટું સાધન છે. થાનો જ્યારે એક સ્ત્રી ઉમરમાં આવે છે, ત્યારે શરીરની સપાટી પરથી બહાર ઉપસી આવે છે. એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે, અને તંદરોસ્ત હોય છે, તો છાતી બહુ સારી રીતે ખીલેલી હોય છે પણ બિમાર સ્ત્રીની છાતી તો મરદના જેવી થઈ જાય છે. જ્યારે સ્ત્રીને હમેલ રહેવા માટે છે કે છાતી પુરતી રીતે ખીલી નિકળે છે, થાનોની બોતરી, જેમાંથી અચ્ચાને દુધ મળે છે, તે પણ મોટી થાય છે, ઘણું કરી થાનોનું ખીલવું, ટાઇટ પેડીઓ અને લેસો પહેરવાથી અટકી જાય છે. એવા પોષાક પહેરનારી સ્ત્રીની છાતી ખીલતી નથી. થાનોના દરદોથી પણ કેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ પિડાય છે. થાનો કેટલીક વખતે સુજી આવે છે અને પાકે છે. એવું દરદ છાતીમાં સરદી પેસવાથી, બીનાસમાં રહેવાથી, મગજ બહુ ગુસ્સામાં રહેવાથી, દુધ બહુ વધી જતાથી, ખુબ ખંચાન થવાથી અથવા ટાઈટ પોષાક પહેરવાથી જન્મ પામે છે. સ્ત્રીઓ કે જેઓની ખુબસુરતી એ ભાગપર કેટલેક દરજ્જે રહે છે તેઓએ એ ભાગની ખુબ સંભાળ રાખવી જોઈએ છે અને છાતી તથા પોષાકથી મોકલી રાખવી જોઈએ, એકદમ ઢીલાં નહિ પણ અંધમેશ્તાં બદલો પહેરવાં

જોઈએ. છાતીના ભાગને કેટલીક સ્ત્રીઓ ધણો તંગ પોષાક પેહેરી ધણું નુકસાન પુગાડે છે.

### હાડકાં—BONES.

પ્રાણી માત્ર હાડપીંજરનું બનેલું છે, અને તેની ઉપર માંસ અને ચામડી હોય છે. હાડકાં વડેજ આપણે ટટાર કલા રદયે છીએ, ખેતી કીડી શકયે છીએ અને દરેક કામ બજાવી શકયે છીએ. આખાં શરીરમાં બધે ઉકાળે હાડકાં છે. હાડકું નીચલી મેળવણીનું બનેલું છે: સેકંડે ૩૩.૦૩ ટકા જેટલો ભાગ લોહીને ફરવા દરવાને માટે જગાનો હોય છે, ૫૧.૦૪ ટકા “ફોસફેટ ઓફ કાલ્શિમ,” ૧૧.૩૦ ટકા “કાર્બોનેટ ઓફ કાલ્શિમ,” ૨.૦૦ ટકા “ફ્લુયેટસ ઓફ કાલ્શિમ,” અને ૨.૩૬ ટકા “મેગ્નેસીયા અને સોડા” વગેરે એ બધા ખારો અને વસ્તુનું હાડકું બનેલું છે. જ્યારે લોહી હાડકાંમાં ફરે છે, ત્યારે હાડકાં પોતાના જોડતા ખારો અને વસ્તુઓ લોહીમાંથી લઈ લે છે અને પછી લોહી આગળ વધે છે.

આખાં શરીરનું હાડપીંજર ૨૫૨ હાડકાંનું બનેલું છે. એ હાડકાં જાત જાતનાં આકારનાં હોય છે: કેટલાક જડાં, કેટલાંક પાનલાં, કેટલાંક કંઠણ અને કેટલાંક નરમ હોય છે. હાડકાંને એક એક સાથે જોડવાને માટે તેની વચમાં સખત ચામડી જેવી વસ્તુ તે કિન્તારે મુકેલી છે, જેથી એક એક સાથે જોડાવાનું બને છે. જેમ ખારી ખારણાંને ઉઘાડવા હાંકવાને માટે મિજગરાં હોય છે, તેમ શરીરના સાંધા વાળવાને માટે અને હાડકાંનો ઘસારો અટકાવવા માટે તેઓની વચ્ચે જાડી ચામડી હોય છે. શરીરમાં હાડકાં કાંઈ છુટાં રહેતાં નથી—દરેક હાડકું એક એક સાથે જોડાયેલું રહે છે.

આત્મીનું હાડપીંજર ઉભું ને ઉભું રહે છે, જ્યારે જનવરોનું વળેલું છે. જેમ આત્મીઓ જનવરથી બીજા આબદોમાં શ્રેષ્ઠ છે, તેમ વળી હાડપીંજરના આબમાં પણ શ્રેષ્ઠ છે. જ્યારે આપણે સાંધે સાંધાના, અને શરીરના દરેક ભાગોના હાડકાં તપાસ્યે છીએ ત્યારે આપણાં હાડપીંજરની કારીગીરી અતિ ઉત્તમ માલમ પડે છે. દરેક સાંધાનાં હાડકાં એક એક સાથે ધણી ઉત્તમ રીતે જોડેલાં છે, જેથી સહેલાઈથી આપણે આપણું શરીર સારી રીતે ચાલરી શકયે છીએ, અને આપણા દરેક કામકાજમાં વપરાતા

હાડકાંને જરા પણ ઇજા થતી નથી જ્યારે પણ હાડકાંને ઇજા થાય છે. ત્યારે પાછાં સધાય છે, એ સધળી કુદરતની અનાવડ ખરેખર સ્તુતીપાત્ર છે. આ નાની ચોપડીમાં એ હાડકાંઓના સાધે સાધા સમજાવી શકાતા નથી, માણસના હાડપીંજરનું ચિત્ર જોવાથી તુરત હાડકાંની રચના માલમ પડશે.

### માંસ—FLESH.

આપણું માંસ ખોરાક આધારી અને છે. ખોરાકનું લોહી અને છે અને લોહીમાંથી માંસ અને છે. માંસ હાડકાંની આસપાસ રહી હાડકાંનું રક્ષણ કરે છે અને શરીરને શોભા આપે છે માંસ ઘણી મેળવણીનું અને છે. મુખ્ય કરી “એલ્બ્યુમન” (Albumen) “કાર્બન” (Carbon) “હાઇડ્રોજન” (Hydrogen) વિગેરે. જ્યારે લોહી કરે છે ત્યારે એ સધળાં તત્ત્વો માંસને મળે છે. માંસને ઘણું બળવામાં આવે તો ધાયલા જેવું થાય, “એલ્બ્યુમન” નામનું તત્ત્વ માંસમાં બહુ અગત્યનું છે અને માંસ વધારવું હોય તો એવા ખોરાક ખાવો કે જેમાં ઉપલું તત્ત્વ બહુ હોય.

માંસની સાથે વળી ચરબી હોય છે. ચરબી ઘણી થવાનું કારણ તો રોગની નિશાની છે. જ્યારે શરીર રોગી થાય છે, ત્યારે ખોરાકનું એકદમ માંસ અનવાની તક મળતી નથી તેથી તે ખોરાક ચરબીના આકારમાં રહે છે. બહુ ખોરાક આધારી પણ ચરબી વધે છે અને કસરત ન કરવાથી પેટ પર ચરબી (Abdominal corpulency) પડે છે. એ ઉપરથી માલમ પડશે કે ચરબી એ રોગની એક નિશાની છે. પણ જોઈએ તે કરતાં થોડી ચરબી તંદુરસ્ત શરીરમાં રહેતી નથી. જ્યારે માણસ બિમાર થાય છે અને ખોરાક લઈ શકતો નથી, ત્યારે તેનું શરીર તેની પોતાનીજ ચરબીનો ખોરાક લે છે. આવી વખતે ચરબી બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે, પણ ચરબી ઘણી રહેવાથી શરીર રોગી જણાય છે.

### શરીરના પ્રવાહી પદાર્થો—HUMORS.

શરીરના નકકર પદાર્થો આપણે જોયા છે. આપણાં શરીરમાં પ્રવાહી પદાર્થો પણ ઘણા હોય છે; જેવા કે લોહી, બળગમ, પિત્ત, વિગેરે. કેટલાક પદાર્થો તો દરેક અવયવ સાથે રહે છે. એવા ચીકણા પદાર્થો



કુદરતે એવા સમગ્રથી મુક્યા છે કે જ્યારે આપણું હૃદય ચાલે, અથવા બીજા કાજો કરવા કે હોજરી, ફેફસાં વિગેરે જે કાર્ય કરે છે તે ચાલે ત્યારે તે હિંમતવાનથી એક અવયવ બીજા સાથે ધસાઇ ને ખરાબ ન થઇ જાય. જમ સમયે વસારો અટકાવવા તેલ નાખવામાં આવે છે તેમ આપણા શરીરના સાંચાંતો વસારો અટકાવવા આપણાં શરીરમાં ચોક્કસ તેલ જેવા આકર્ષણ પદાર્થો તે કુપાણુ ઇશ્વરે મુક્યા છે. એ ચીકણા પદાર્થો ઉપરાંત બીજા પદાર્થોનું શરીરમાં કાર્ય જુદું છે; લોહી અને તેનું કાય આપણે જાંઘ વગેરે શ્રીંગ પિત્તનું ઢામ ખોદાક પાચન કરવાનું છે અને તે કલેન્ડરમાંથી નિકળે છે. બરગમ છાતી પરથી પડે છે, અને તે ફેફસામાં સરદી લાગવાથી થવા બગડવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. નીંચ જે નાકમાંથી વહે છે તે પણ અનુદા ગંભીરે લાંબે હોય છે. નીંચ મગજની ગરમી અથવા સરદીથી થાય છે, જાળમાંના આંસુઓનું કાર્ય આંખ સાફ કરવાનું છે.

જ્યેષ્ઠ આપણા શરીરમાંની ઝેરી વસ્તુ ચામડી માર્ગે બહાર કાઢે છે. આપણા લોહીમાં લલી ઝેરી વસ્તુ ચામડીનાં ચોક્કસ છિદ્રોમાંથી બહાર નિકળે છે, ચામડીના આકર્ષણ છિદ્રોનું કાર્ય એજ કે લોહીમાંની ઝેરી વસ્તુ બહાર કાઢવા. જાળમાં પાણી જેવું હોય છે. પરસેવામાં મોટા ભાગ પાણી હોય છે અને જેના પ્રમાણમાં “મુરીયેટ ઓફ સોડા” (Muriate of Soda) અને “અસીટિક એસીડ” (Acetic acid) હોય છે. જ્યારે શરીરનાં કુદરતી ગરમ ત્યારે પરસેવા પડતો નથી, તેથી ડાકટરો પરસેવા થવાને બદલે ગરમ છે. જ્યારે શરીરની ચામડીમાં મેલ બહુ ભરાઈ રહે છે ત્યારે ગરમી જમાવવા થાય નથી, અને શરીરને નુકસાન કરે છે. પિસાબ રસ્તે બહુ પાણી નીકળે તો ઝેરી વસ્તુ ઝેર બહાર નિકળે છે.

જે પાણી જાળમાં શરીરમાં ફેટલાક તે પાણીના જેવા પદાર્થો રહે છે અને તેનું કાર્ય પણ બહુ અગત્યનું છે.

### ચામડી—SKIN.

ચામડીનાં આપણાં માંસનું બહારનું ઢાંકણ અને એક જાતનું શરીરનું પોશાક છે. ચામડીથી આપણાં માંસની જાળવણી થાય છે, અને શરીરની શોભા જેવું છે. શરીરની શોભાજ આપણી ચામડી છે, જે જરા

પણ ચામડી નિકળી જાય છે તો અપણને અંદરનું માંસ જોઇને કંપારી છુટે છે. વળી ચામડીને લાગણી સાથે પણ સંબંધ છે ચામડી શું શું અગત્યનો ભાગ બનવે છે તે જ્યારે આપણે ઉંડાણથી તપાસ્યે છીએ ત્યારેજ માલમ પડે છે. ચામડી શરીરમાં સર્વથી અગત્યનો ભાગ બનવે છે. ચામડીની તંદરેસ્તીથી જીંદગી સલામત રહે છે. હોઝરી, કંલેજી અને ભેજી વડીક આપણી જીંદગીને માટે ચામડી કરતાં વધારે અગત્યનાં નથી. એક માણસ ખોરાક વગર એક અઠવાડિયાંથી વધુ જીવી શકે; જો કંલેજી પણ પોતાનું કાર્ય ન બજાવે તો પણ થોડા દહાડા તે માણસ જીવી શકે, પણ જો ચામડીનાં કાર્યનો નાશ કીધો હોય તો માણસ થોડા કલાકમાંજ મરણ પામે છે. તવારીખમાં તે માટે એક જાણવા લાયક દાખલો મોજુદ છે કે જ્યારે પોપ લીથો દશમો (Pope Leo X.) પોતાની ગાદી પર આવ્યો, ત્યારે મોટું સરઘસ બાહેર નિકળ્યું તે સરઘસમાંનાં એક નાનાં બાળકનાં આખાં શરીરને સોનાનો વરખ વળગાવી દીધો, એવું દેખાડવા કે સોનેરી જમાનો આવ્યો છે, પણ તમાશખીનાના મોટા ગભરાટ વચ્ચે તે છાકરું થોડા કલાકમાં તાણતોડ કરી મરણ પામ્યું. અજાણતાં એમ થવાનું કારણ એટલુંજ કે ચામડીનાં છિદ્રો બંધ થઇ ગયાથી તેમાં પરસેવો અને દવા જમ શક્યાં નહિ. એ ઉપરથી જણાશે કે આપણી ચામડી કેટલું અગત્યનું કામ બજાવે છે. ચામડી એ પડતી બનેલી છે, ઉપરનું પડ જેને આપણું નજરથી જોઇ શક્યે છીએ તેને “ક્યુટીકલ” (cuticle) અથવા “સ્કાર્ફ સ્કીન” (scarf skin) કહે છે, અને તેની યરાયર હેડળ ખીજી પડ છે જેને “ક્યુટીસવરા” અથવા “ટ્રુસ્કીન” (cutisvera or true skin) કહે છે. જ્યારે આપણે ચામડીનું ઉપરનું પડ તપાસ્યે છીએ ત્યારે તેમાં કેટલાંક છિદ્રો અને કેટલીક ઝીણા ઝીણી લીટીઓ માલમ પડે છે. ચામડી જુદે જુદે ઠંડાણે, જુદી જુદી જગ્યાંની હોય છે; જેવી કે હાથોની હથેલીની અને પગની એડીની ચામડી જાડી હોય છે, જ્યારે ખીજા ભાગોની પાતળી હોય છે. ઉપરની ચામડીના નાના પ્રમાણનો બહુ સંકેત ચાલસા હોય છે, જ્યારે નિચલા ભાગના બહુ છુટા છુટા હોય છે, જેથી ખીજી પડ બહુ પાતળું હોય છે. જ્યારે હાથ પર નાનો કાપ પડે છે અને

જે ઉપરનું પડ કપાય છે તો કાંઈ લાગતું પણ નથી અને લોહી પણ નિકળતું નથી; પણ જ્યારે હેઠનું પડ કપાય છે ત્યારે લોહી નિકળે છે અને ચયડે છે. હેઠળના પડમાં ઉપરનાં છિદ્રોની નળીઓ રહે છે, જે મારફતે ઉપલાં છિદ્રોમાંથી પરસેવો બહાર આવે છે. બહારની હવા પણ એજ છિદ્રોથી શરીરમાં જાય છે.

ચામડી વાટે પરસેવો જાય છે તેથી લોહી સુધરે છે, લાગણી થાય છે, આખાં શરીરની સાચવણી થાય છે અને તંદુરસ્તી વધે છે.

સર ઇરેસમસ લીવસનની ગણતરી પ્રમાણે મોટી અજાયબ જેવી વાત એ માલમ પડે છે કે ૨૮ માઇલની છિદ્રની નળીમાંથી આપણો પરસેવો બહાર નિકળે છે. એ પ્રદરથ પોતાની ગણતરી નીચે પ્રમાણે કરે છે:—

“ચામડી છિદ્રોથી બરેલી છે, એ છિદ્રો એક ઇંચ ચામડીમાં લગભગ ૨૮૦૦ હોય છે, અને પા ઇંચ જેટલી તેની માથે નળી હોય છે તેમાંથી થઈ પરસેવો ચામડીમાંથી બહાર આવે છે. એક ચોરસ ઇંચ જેટલી જગતની નળીઓ એક એક સાથે જોડી કાઢાવ્યે તો ૭૦૦ ઇંચ જેટલી લાંબી થાય. માણુનના શરીરમાં આવા ચોરસ ઇંચ તો ૨૫૦૦ છે, અને બધા મળી છિદ્રો ૭,૦૦૦,૦૦૦ હોય છે! બધા છિદ્રોની નળીઓને જો સાથે જોડાયે તો ૧,૭૫૦,૦૦૦ ઇંચ લાંબી થાય, એટલે ૧૪૫,૮૭૩ ફીટ થાય અથવા ૪૮,૬૦૦ વાર એટલે ૨૮ માઇલ થાય!”

### વાળ—HAIR.

વાળ બહુ આરીક હોય છે. પણ જ્યારે સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર મારફતે જોઇયે છીએ ત્યારે તેમાંની બનાવટ બહુ જાણવાલાયક માલમ પડે છે. વાળ શરીરની ચામડી ઉપર ઉગે છે. ગરમ લોહિનાં જનવરો હોય છે તેઓનેજ વાળ હોય છે, પણ માછલી, સાંપ, કાડા વગેરેને વાળ હોતા નથી, કારણ તેઓનું લોહી ઠંડું હોય છે. વાળ માણુસના શરીરના દરેક ભાગ ઉપર ઉગે છે, શિયાળ હાથની હથેલી અને પગની પાટલી. વાળની જડાઇ, પાતળાપણું, રંગ અને ઉગવાની દગ જુદા માણુસોમાં જુદા જુદા પ્રકારની હોય છે. સ્ત્રીઓ કરતાં મરદમાં વાળની વધુ બહુ હોય છે, કારણ વંદક શાસ્ત્ર જણાવે છે કે સ્ત્રીઓને માસિક માંદગી વખતે વાળ બનવાની વસ્તુ પણ જતી રહે છે, જેથી સ્ત્રીઓને

આખાં શરીર પર વાળ હોતા નથી. વાળની અંદર જલદીથી ગરમી પેવસ થતી નથી તેથી, ગરમીથી આપણા શરીરનું વાળ રક્ષણ કરે છે. વાળથી આપણાં શરીરનું રક્ષણ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ આપણાં શરીરની શોભા વધે છે.

શરીરની ઉપર વાળની બહુ જરૂર છે. વાળ આપણા મોહીનાં તત્વના બનેલા છે. વાળની બનાવટમાં આપણાં લોહિમાંથી “બાઇસલફેટ ઓફ પ્રોતેન” (bisulphate of protein) અને બીજી વસ્તુઓ વપરાય છે. જુદા જુદા રંગની વાળની મેલવણી જુદી જુદી હોય છે, જે નીચે પ્રમાણે છે;—(૧) જનવરી પદાર્થ (૨) એક સફેદ તેલ નકકર દાલ-તમાં (૩) બીજું તેલ ભુરા લીલા રંગનું (૪) લોખંડ (૫) “ઑક્સાઇડ ઓફ મેનગેનીસ” (Oxide of Manganese) (૬) “ફાસફેટ ઓફ લાઇમ” (Phosphate of Lime); (૭) કાર્બોનેટ ઓફ લાઇમ (Carbonate of Lime) “સાઇલેક્સ” (Silex) અને સલ્ફર (Sulphur) આ ઉપરથી આપણને માલમ પડે છે કે આપણા વાળ કેટલી બધી વસ્તુના બનેલા છે. આપણા વાળો બહુ મજબુત હોય છે. વાળથી મજબૂત વજન ટીંગાવી શકાય છે.

એમ જણાવવામાં આવે છે કે વાળની વધ એક વર્ષમાં સાડા છ ઇંચ જેટલી હોય છે એવો અડસટો કાઢ્યો છે કે એક ભરેલાં માથાં ઉપર ૨૦,૦૦૦૦૦ વાળ હોય છે.

### નખ—NAIL.

નખ પણ વાળની યાદક ચામડીમાંથી ઉગે છે. દર વખત નવું નખ ઉગવાથી જુનું નખ ઉપરને ઉપર આવે છે, અને એ રીતે નખ મોટું થાય છે. નખ એ હાથની શોભા છે: નખ વગર હાથ ખેડોળ લાગે છે. વળી નખ આપણા આંગળાના છેડાની સંભાળ રાખે છે. નખ વગર આંગળાના છેડા ખરાબ થઈ જતે, અને કામ કાજ કરતાં જરા જરામાં ઇજા થતે. નખની વધ પણ વાળની માફકજ થાય છે; નખ હંમેશાં કાપવાની જરૂર છે, કારણ એમાં ખરાબ વસ્તુઓ ભરાઈ રહે છે, કાઢી જાય છે અને કાઢીને તેનું ઝેર તેમાં પ્રવેશ થઈ આંગળાં કાઢોવાડી નાંખે છે,

અને કેટલીક વખતે તે ઝેર આખાં શરીરમાં પ્રવેશ થાય છે. કાંટા ચમચા વગર જો કાંઈ માણસ ખાતું હોય તો નખમાં રહેલો નજીસ કચરો ખાધામાં પણ ભેળાય છે, અને એ રીતે ખાધામાં પણ ખરાબ વસ્તુઓ આવે છે, કાંટા ચમચાએ ખાવાની યુરોપિયનોની રીત પણ એજ કારણને લીધે છે. નખને હમેશાં કાપવાં. મોટાં નખને સાફ રાખવાં મુશ્કેલ પડે છે. નખ કાપવામાં પણ સંભાળ રાખવી જોઈએ, મુખ્ય કરી પગના અંગુઠાનું નખ સંભાળથી કાપવું જોઈએ, કારણ તેનું ખુણું કેટલીક વખતે માંસમાં પેસી જાય છે, અને ઘણીક વખતે અંગુઠામાં બહુ દુઃખ પેદા કરે છે, અંગુઠો સ્ત્રી આવે છે અને પાકે છે.

શરીરની રચના આપણે જોઈ ગયા છીએ વાળ અને નખની રચના પણ જોઈ ગયા છીએ, અને તે રચના કેવી વખાણવા લાયક, જાણવા લાયક અને સ્તુતીપાત્ર છે તે તો આપણે એ ખાતરનો અભ્યાસ કર્યો ત્યારેજ માલમ પડે છે. દરેક અવયવમાં કુદરતે ઘણી કરામત કરી છે અને કંઈક હદાપણ વાપર્યું છે, જે આપણને સ્પષ્ટ રીતે જણાય છે. વાળ જેવી નજીવી ચીજની શું કરામત છે તે આપણે જોઈ ગયા છીએ, અને એવી એક ચીજમાં આટલી કરામત હોય ત્યારે કુદરતની શક્તિ કેવી અચળ અને મહાભારત હશે તેનો થોડોક ખ્યાલ આવે છે. જો એક માણસ પરમેશ્વરની શક્તિ પિછાણવા માંગતો હોય અને તે કિરતારની કામેલ બુધ્ધીનો ખરો ખ્યાલ કરવા ચાહતો હોય તો તેણે પેદલાં પોતાનાં શરીરની રચના તપાસવી. તેથી તેને પોતાને પિછાણવાની શક્તિ મળશે, પોતાના શરીરના દરેક ભાગો કેવી રીતે પોતાનું કામ કરે છે. અને કેવી રીતે તેઓને સંભાળી રાખવા તે વિષેનું જ્ઞાન મળશે અને તેથી તેઓને તંદરોસ્ત હાલતમાં કેમ રાખવા તે જાણી શકાશે. આપણા શરીરની કારીગરી ધર્મશ્રવની પેદાયશમાં ઐજ છે. જ્યારે આપણે શરીરની રચનાનો અભ્યાસ કરીશું ત્યારે જ્ઞાનવર જેવી નજીવી જીવગી ગુનવરને આપણુ શરમાશું અને હમેશાં આપણી ઈષ્ટાઈ જાળવી રાખશું. આપણે ઉપર જોઈ ગયા છીએ કે આપણે જે ચીજથી જ્ઞાનવરો પર ઈષ્ટાઈ ભોગવ્યે છીએ તે આપણી વિચાર કરવાની શક્તિથી છે. ત્યારે આપણી ધાર્મિક.

ફરજ છે જે આપણે વિચાર કરવાની શક્તિ ખિળવવી, સદ્ગુણી વિચાર હમેશાં કરવા, નીતિમાન રહેવું અને બનવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું. જે વખતે આવા સદ્ગુણો આપણામાં આવશે ત્યારે અને ત્યારેજ જનવરો પરની આપણી શ્રેષ્ઠ ડાયમ રહેશે, નહિ તો જનવર જેવાંજ રહી જઈશું, બલકે જનવરો અને આપણામાં થોડોજ તફાવત રહેશે. માટે દયાળુ પ્રભુએ આપણને સર્વથી મોટી બક્ષેશ જે વિચાર શક્તિની કાંધી છે, તેને ખિલવી બસા કામમાં વાપરવું, અને જ્ઞાન મેળવી તે કૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણી શરીરની જે આવી ઉત્તમ કારીગીરી બનાવી છે તેની પિછાણ, તે સાહેબે કામેક્ષની બંદગી રૂપી વખાણથી કરવી, એ દરેક માણસની પવિત્ર ફરજ છે, જે ફરજ અદા કરવી એવીજ દરેક આદમીની હરપગની પ્રજ્વાલીક ઇચ્છા અને કોશિશ હોવી જોઈએ.

### પ્રકરણ ૮ મું.

#### ખુબસુરતી કેમ મેળવવી.

*How shallow and false is the notion that personal beauty is a frail and fleeting thing. It triumphs over wisdom and virtue, not only in life but in death, redeems or veils both folly and crime, and sweetens passages of history.” —TALFOURD.*

“શારીરિક ખુબસુરતી એક ક્ષણભંગુર અને નાશવંત ચીજ છે એ ખ્યાલ કેવો જાલકો અને ખોટો છે? જીવતાં જીવતજ નહિ પણ મુવા પાછળ પણ તે (ખુબસુરતી) દહાપણ અને નીતિ ઉપર જીત મેળવે છે—મુખાઈ અને ગુનાહ બન્નેને બંધાવે છે અથવા છુપાવે છે, અને ઇતિહાસના અતિ દુઃખદાયક ફકરાઓને મધુરતા બક્ષે છે.”

તેલકેઈડ.

આ પૃથ્વી ઉપરનો દરેક આદમી પોતાને ખુબસુરત જોવાને ખુશી હોય છે, અને ખુબસુરત દેખાવાની કોશિશ કરે છે. દરેક માણસનો ખુબસુરતીનો ખ્યાલ કાંઈ ઔરજ હોય છે, અને ખુબસુરતી જીવવાને જુદા

જુદા રસ્તાઓ અખત્યાર કરે છે. કેટલાકે ખુબસુરત દેખાવાની બધી કોશિશ છતાં બદસુરતજ દેખાય છે, અથવા ખુબસુરતી મેળવવાની તેઓની રીત આપણામાં વખાણુ પેદા કરી શકતી નથી. જે કે ખુબસુરત બનવામાં એક આદમીને ખ્યાલ એવો હોય છે કે બીજાને ખુશી કરવું પણ તેની ખુબસુરતી મેળવવાની રીત એવી હલકા પ્રકારની હોય છે. કે ખુબસુરતી મેળવવાને બદલે તે ઉલટો બદસુરત બને છે. ક્યો આદમી એવો હશે કે જેણે ખુબસુરતી વખાણુવા અને ખુબસુરત બનવાને કોશિશ કીધી ન હોય? દરેક આદમીની ફરજ છે કે જ્યારે કુદરતે આપણી આંખ ઉત્તમ કારીગરી બનાવી છે ત્યારે તે કારીગરીને જેમ ઉમદા અને શોભાયમાન રખાય તેમ રાખવી, અને તે કારીગરી બીજાની આંખમાં સારી દેખાય તેમ સુધારવી; પણ દરેક કોશિશમાં નેક અને ઉમદા વિચારો રાખવા. નબળા વિચારોથી ખુબસુરત દેખાવું એ કેવળ એક જાતની બદી છે. ગુલામ જે કે ખુબસુરત છે પણ તેના પમરાટથીજ આપણે તેને વધુ ચાહ્યે છીએ, તેજ પ્રમાણે એક ખુબસુરત સ્ત્રીમાં નીતિ અને સદ્ગુણો ન હોય તો તે ખુબસુરત હોય તે છતાં જાની માણસનો ચાહ અને સ્તુતિ મેળવી શકત નથી, તેથી દરેક ખુબસુરતી મેળવવાની કોશિશમાં સદ્ગુણો આમેજ થવાજ જોઈએ, તે નબળા વિચારને મિતોષ વિચાર અને મિતોષ ખુબસુરતીથી મારી હઠાડવા જોઈએ.

જાણીતો લખનાર પ્રોફેસર બ્રોઇડ લેનાર્ડ ખુબસુરતી વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે:—જાણીતો યુનાની ફિલસુફ પ્લેટો લખી ગયો છે કે સર્વથી મોટી અને ઉમદા બક્ષેશ જે કુદરત આપે છે તે એક સર્વથી સરસ સમજ શક્ત અને બીજી ખુબસુરતી છે. તે ફિલસુફે આ બેટો નસીબ, જન્મ અને સત્તા કરતાં ચાહી. કેટલાઓ એ ફિલસુફથી વેગળા જઈ કહેશે કે અમને તો તંદરોસ્તી આપો, પણ આપણે યાદ રાખવું જોઈએ કે ખરી ખુબસુરતી ધરાવનાર નસીબવાન માણસ જરૂર કરીને તંદરોસ્ત હોય છે. કારણ કે જ્યારે પહેલી બક્ષેશ બીજા વગર મળી શકેજ નહિ ત્યારે બીજી બક્ષેશ પહેલા વગર મળી શકે છે. જે લોકો દુનિયાની ઇતિરાજને પગ હેઠળ કચડે છે તેઓએ પણ ખુબસુરતીને ધિક્કારવી ન જોઈએ. પેદા કર-

નાર પોતે ખુશસુરતીનો ખોદા છે, જેનાં દરેક કામેમાં ખુશસુરતી હાજર છે. આપણી મક્કસદને માટે કુદરતની ઉપર એકજ નજર પાત છે. બહે-સ્તમાંના પક્ષીઓ તેઓનાં સુંદર પીછાંઓમાં, મોર તેની સુંદર પુછડી સાથે, ઉડતાં પતંગિયાં તેઓની નાજુક શોભાવમાને પાંખોથી પુલા તેઓના ખુશસુરત રંગ, રૂપ અને મધુરતામાં એક એકની સાથની સરસાઈમાં કેવાં દિવે છે? બધી ચીજમાં માણસનો ઘાટઘટમ સુંદર છે. જે સંપૂર્ણ હોવાું જોઈએ અને જે ખોદાએ પહેલા સંપૂર્ણ બનાવેલું હતું તે ઉપર વિચાર કરો.”

ઉંચી ચીજો પરથી ઉતરીને આપણું ખુશસુરતીની કિંમત દુનિયાઈ વેહવારોની નજરથી જોઈએ. એ ખુશસુરતીમાં બહુ ઉચ્ચ ફાયદા છે. આપણો ચહેરો આપણી જીંદગી જોગવવાની હાલતમાં ચાલ ચલણ પછી બીજી અંગત્યની જગ્યા લે છે. દોસ્તી ચાલ ચલણની પિછાણથી થાય તે પહેલાં ચહેરાનાં આકર્ષણથી મુખ્ય કરી થાય છે, અને એવી ઘણીક ઓળખાણો છે જે પ્યારમાં ખીલી નિકળે છે.

એક દુષવાળીને તેની પાસે શું દોષત છે એવું એક ઇતર જવાને પુછતાં તેણીએ જવાબ આપ્યો ‘My face is my fortune’ ‘કે મારો ચહેરો મારી દોષત છે’ તે કંઈ મુખાંધનો જવાબ હતો નહિ. બેસાડ તેણી પર-જીવાના વિચારમાંજ હતી. ખુશસુરતીના ફાયદા એ વતરોગે આપણી જીંદગીની હાલતમાં બહુ કિમતી થઈ પડે છે. ઘણા ધંધાવાપામાં વારંવાર બને છે કે સારા ચહેરાવાળાં માણસની તેનાં ભલામણ પત્રો કરતાં વધુ પિછાણ થાય છે. જીંદગીના ઘણા બનાવોમાં મરદો અને ઝોરનાને અનુ-ભવ મળે છે કે તેઓનો ચહેરો તેઓનાં નસીબ સાથે બહુજ નિકટ સંબંધ ધરાવે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે ‘ખુશસુરતી એ સોનાનો રાજ દંડ છે, કે જે સુખ દુઃખની ઉપર બહુ અસર કરે છે નસીબને મુકરર કરે છે, જ્ઞાતો પર રાજ કરે છે અને બાદશાહી ઉપર કાબુ ધરાવે છે.’

### ખુશસુરતીનું પૃથકરણ.

સંપૂર્ણ ખુશસુરતી તો કવિની કલમથી, ચિતારાની પીછીથી અને પુતળાં કોટરનારના હથિયારથી દર્શાવવામાં આવે, પણ કુદરત માતા



પોતાના જોડરાંપર કાઠ કદાચજ બધે છે. ખુબસુરતી એ જાતની હોય છે, એક ખુદ માણસની અને ખીજ કલ્પિત: પહેલી તો એકજ માણસના જુદા જુદા ચહેરાના સુંદર ભાગોની હોય છે, બ્યારે ખીજ ખુબસુરતી જુદા જુદા માણસોના જુદા જુદા સુંદર ભાગો સાથે મળીને જે ખુબસુરતીનું વર્ણન થાય છે તે છે. એવીજ રીતે સુંદર ઘાટના ભાગોને ખુબસુરતમાં ખુબસુરત સ્ત્રીઓમાંથી અને ઉમદા માણસોમાંથી ચુંટી કાઢીને યુનાની ક્રાતરકામ કરનારાએ પોતાના કિસખી દાથોથી દેવતાઓ અને દેવીઓના પુત્રાં ક્રાતર્યાં હત્યાં, જે હજી સુધી કારીગીરીમાં ઉત્તમ ગણાય છે.

ખુબસુરતી એ શું છે ? જે સઉથી મરસ રીત દરશાવ્યે તો કદાચ એમ પ્રહી શકાય કે ખુબસુરતી એ 'મધુરતા' (Harmony) છે. ચહેરાની ખુબસુરતી એટલે દરેક તેના ભાગની સુંદરતા ધારવી. રંગની ખુબસુરતી ચહેરાની ઉપરની આકૃતિ (Shapes) માં, આકૃત્યત્વળી ખુબસુરતીમાં જાણીતા અત્યુદ સદગુણોના દર્શનનો સંબંધ હોય છે. દેખાવની ખુબસુરતી તુરતના અને થોડા વખતની લાગણીમાં હોય છે. વોકર (Walker) જેવા જાણીતા શરીરના અભ્યાસીના કહેવા પ્રમાણે ખુબસુરતી ચહેરાની એક આકૃતિ (Profile) એટલે ચહેરા સામે જોતા હોય તે વખતે નહિ પણ એક ગમ ડાળી અથવા જમણી ગમણી જતા હોય ત્યારથી જોવાની ઢગપર આધાર રાખે છે. એ સુખ્ય કરી એક લીટી કે જે કપાળ અને નાકની ટીચકી સુધી દોરેલ ત પર આધાર રાખે છે. એ લીટી રીધી અથવા વાંકી હોય તેની ઉપર ખુબસુરતીના વળવા અને ઘટવાનો આધાર રહે છે. ચહેરાની, કપાળની અને નાકની એ ત્રણ જોમ સરખી માત્રમ પડે ત પર ચહેરા ભવકાકર અને નરમાસવાળા માત્રમ પડે છે. ખુબસુરતી (Beauty) અને સુંદરતા (Harmony) અથવા મોહિની (Prettiness) એ એમાં મોટો ફેર છે. ખુબસુરતીનો આધાર ઘટમઠાર અને ચોક્કસ પ્રમાણના ચહેરાના ભાગો અને તેઓની મધુરતા (Harmony) પર રહે છે, બ્યારે સુંદરતા અથવા મોહિની તે દર્શાવી ન શકાય તેવી લાગણી છે અથવા જે ખુબસુરત ચીજ નિહાલવાથી

આપણી આંખ અંજાઈ જાય છે, અથવા તો ધ્યાન ખેંચાય છે તે છે. એક ચેહરાને આપણે સુંદર કહી શક્યે, જ્યારે તે ખુબસુરત નહિ કહેવાય. આપણી આંખને પ્રિય લાગે તે ચહેરો સુંદર કહેવાય, પણ જ્યારે તે ચહેરાપર એક ચિતારાની આંખે નુકતેચીની કરી તેના દરેક ભાગોનું પ્રમાણ કાઢતાં જો બરાબર જણાય તો તે ચહેરો ખુબસુરત કહેવાય. જો કે કેટલાક ચહેરા ખુબસુરત ન હોય તે જતાં તેવા ચહેરાપર આપણે પ્યારની નજરથી જોઈએ છીએ; કારણ સાધારણ નાક કાનના ઘટમઘાટ ફેર હોય તે સાધારણ નજરે માલમ પડતો નથી. જો બીજા ભાગો, જેવા કે તેજ આંખો અથવા સુંદર ગાલો હોય છે, તો બીજા ભાગની ખોડ આપણું ઢાંકી નાખે છે તેથી પણ ચહેરો સુંદર લાગે છે અને આપણું ધ્યાન ખેંચે છે. ડોક્ટર ઇ. યંગ (Dr. E. Young) કહે છે કે, “સ્ત્રી જાતની ખુબસુરતી એ શું છે? એ તો મિનોષ રૂપ છે કે જેની અંદરથી બધી સુંદરતા ઝલકી નિકળે છે. જે (સુંદરતા) સુરજની માફક જે જે ચીજ તેની વચ્ચે હોય તેને રોશની આપે છે.”

જાણીતો કવિ ક્રીસ્ટ કહે છે કે ‘A thing of beauty is a joy for ever’ ‘એક ખુબસુરત ચીજ હંમેશાની ખુશાલી છે.’

કેટલાક કવિઓનું મત એવું હોય છે કે ખુબસુરતી સાથે તેજી અને સદૃશ્યો હોય તોજ એક સ્ત્રીને આપણે ખુબસુરત કહી શક્યે

કવિરાજ શેક્ષ્પીયર કહે છે કે “આ ખુબસુરતી ક્યારે ખરી ખુબસુરત દેખાય, કે જ્યારે તેણી સાથે સચાઈતો શય્યગાર હોય. નંશુલાળ સુંદર છે, પણ તે તેના પમરાટથી વધુ સુંદર લાગે છે.” એ. રામસે (A. Ramsay) લખે છે કે “ખુબસુરતી, જો તે ચામડી જેટલી ઉંડાણમાંજ હોય તો તે મે મહિનાના ફુલોની માફક કરમાઈ જાય છે. પણ તેનું મુજ અંદર ગયું હોય તો કરમાયા વગર હંમેશ રહે છે.

જે સદૃશ્યો મહોરદારના હૈયામાં કાતરાયા હોય, અને જો ભર-થારમાં તેની પિઞ્જાણ કરવાની શક્તિ હોય તો પ્યારનો આતશ લાંબી મુદતથી અથતા જાંઘીની ઉચલ પાથળવી ખુઝાતો નથી,”

બીજો લેખક નિચે પ્રમાણે પોતાનો વિચાર દર્શાવે છે: “અરે! સ્ત્રીઓ સાથી પ્યારી હોય છે? સદગુણો, વફાદારી, દુઃખની વખત સહન શક્તિ અને કસોટીપરની તપાસની વખતની ખમવાની શક્તિઓથીજ સ્ત્રીની પુન્યસુરતી સ્પષ્ટ જણાય છે; તે તેણી મિત્રોના રૂપ આપે છે, અને ફિરે-સ્તાઈ બેઠનપણ્યામાં દાખલ કરે છે.”

આ લખાણોપરથી માલમ પડે છે કે પુન્યસુરતી સાથે નેટ્રા અને સદગુણને ઘાડો સંબંધ છે. એવા સદગુણો પુન્યસુરતીના શત્રુગાર છે, પણ જોઓને કુદરતે પુન્યસુરત બનાવ્યાં નથી તેઓએ પોતાના સદગુણોથી પુન્યસુરતી કેમ મેળવી શકાય અથવા પુન્યસુરતી મેળવવાને સ્ત્રીએ શું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ, અને ખરી પુન્યસુરતી શામાં સમાયલી છે તે જાણવું જોઈએ.

પ્રોફેસર બોઇટ લેનાર્ડ જણાવે છે કે “સ્ત્રીમાં પુન્યસુરતીનાં ત્રણ તત્ત્વો અથવા ત્રણ ઉભર છે. દરેક તત્ત્વકો તેણીની જીંદગીમાં મોટો ભાગ બજાવે છે; પહેલા તત્ત્વકો જન્મથી તે વેશે આવે છે ત્યાં સુધીનો હોય છે. એજ વખતે ચહેરામાં અને ઘાટઘટમમાં કાયમનું બદલાણુ થાય છે, અને ધ્રુવ જેમ પુર બદારમાં ખીલી નિકળે છે તેમ ખીલી નિકળે છે. બીજો તત્ત્વકો જ્યારે એક છોકરી સ્ત્રી કહેવાય છે ત્યારથી તે ચાલીસ વર્ષની ઉંમર સુધીનો છે. આ તત્ત્વકાની શુરૂઆતમાં તેણીની ગરદન મોટી થાય છે, તેણીનો અવાજ ફેરવાય છે, તેણીની આંખ વધારે ચળકતી થાય છે અને તેણીની પુન્યસુરતી વધારે ધ્યાન ખેંચે એવી હોય છે.

“ત્રીજો તત્ત્વકો ચાલીસ વર્ષથી સાત વર્ષ સુધી રહે છે, એ વખતે ચહેરો અને આંખો ઘટમ, નરમ અને પોપચાં જેવો દેખાય છે, ચરખી આંગમાં સહેલાઈથી તવાઈ જતી નથી, જેથી શરીરમાં ચામડી હેડળ અને બીજા ભાગોમાં એકડી થાય છે આથી વારંવાર મ્હોંપરની કરચલી જે ચામડી ઝુલાવી નાખે છે તે નિકળી જાય છે અને ફરીથી તાજગી આપે છે. કેટલીક વખતે જીવાતીના જેવી પુન્યસુરતી રહે છે, એ જીંદગીના ભાગને ‘Age of return’ અથવા ઉંમર પાછી શરૂ થતી એમ કહેવાય છે. જ્યારે એ તત્ત્વકો પસાર થઈ જાય છે, ત્યારે પુન્યસુરતી હંમેશની જતી રહે છે.”

કેટલીક સ્ત્રીઓ બીજા કરતાં વધુ વખત પોતાની ખુબસુરતી જાળવી રાખી શકે છે. એક હાલતો જાણીતો લખનાર જણાવે છે કે “સ્ત્રીની શરીરની ખુબસુરતી પચાસ વર્ષની ઉંમર સુધી રહે છે. પાંત્રીસથી ચાલીસ વર્ષની અંદર ખુબસુરતી ઐશાહની ટોચે પુગતી નથી. મનિહાસમાં વારં-વાર દાખલાઓ માલમ પડે છે, કે એજ ઉંમરમાં નામાંકિત સ્ત્રીઓએ પોતાની ખુબસુરતીના બદારમાં લગ્ન કર્યા છે.”

“કોઈ પણ માણસ જેણે ફિલસુફી (Philosophy) તત્ત્વ જ્ઞાન (Metaphysics), અને શરીરની રચના (Physiology) નો અભ્યાસ અભ્યાસ કર્યા હશે તે કદી પણ ના કહી શકશે નહિ કે ખુબસુરતી સઘળાંથી મેળવી નહિ શકાય.” ઉપરોક્ત લખનાર જણાવે છે કે ‘હું ખુબસુરતીનો સાંકડો અર્થ, જેવા કે સંપૂર્ણતા અથવા ચિતારાની કલ્પના જેવા કરતો નથી, પણ એનો અર્થ બહુ મોડોજો કરું છું. દાખલા તરીકે ચહેરાનો ઘટમ, નાકનો ઘાટ, મોંની પહોળાઈ, હોડની જગાઈ, આંખનો રંગ અને તેનો જગાઈ, કાનની યનાયટ, દાઢીની યનાયટ, એ બાગ કદી પણ બદલાવાના નથી. એ કુદરતે ઘણી સંભાળથી બનાવ્યા છે, અને કેટલાક તો હંમેશાંની વારતે છે. તોપણ ચહેરા તો તેમ નહોતે પણ ખુબસુરતી અથવા ચહેરાને ખુબસુરત બનાવવું એ બની શકે તેમ છે. ચહેરાનો દેખાવ અને ચાલચલણ મનની અસરોથી ફેરવાઈ શકાય, બહારે ચહેરા તેની સાથે તેના રંગરૂપ જે તંદરસ્તીના કાનુનીને નાખે થતા હોય અને ખાવા પીવાની સંભાળ રાખી હોય તો તે સુંદરતામાં બદલાઈ જાય.”

માણસની ચાલચલણ કુદરતી રીતે આપણને દેખાવપરથી માલમ પડે છે. નાના બચ્ચાં અને ઉંચા પ્રકારના જનવરો પણ પારકા માણસમાં બદલાઈ જાય છે તે એકા નક્કરે પારખી શકે છે, અને તેથી તેને તેઓ ચાહ છે અથવા ધિક્કારે છે. લેવટર (Lavator) કહે છે કે “આ પૃથ્વીપર એવા કોઈ માણસ મળશે નહિ કે જેણે ચહેરાપરથી માણસની પિંજાણ કરવાને કોશિશ કરી ન હોય; કોઈ પણ એવા નહિ હશે જેણે ચહેરાપરથી માણસ ચાહવા લાયક અથવા ધિક્કારવા લાયક છે તે જાણ્યું ન હોય; કોઈ પણ માણસ એવા નહિ હશે જેણે એક અજાણ

માણસના દેખાવપરથી તેની ચાલચલણનું અને તેની રીતભાતનું, અનુમાન ન કીધું હોય.”

જો આપણે એમ માન્યે કે દરેક માણસ પોતાની ચાલચલણનો ગનાવનાર છે અને પોતાના મનપર કાબુ ધરાવનાર છે તો આપણે એમ કહી પણ ના નહિ કહી શક્યે, કે તે માણસ પોતાના તે દેખાવને માટે જવાબદાર નથી. ગમે તેવો એક માણસનો ચહેરો ખુશસુરત હોય, તોપણ તેનો દેખાવ યદ્યો હોય તો તેને બદલુરત બનાવે છે.

આપણી છાંદગીની મહવારમાં આપણે આપણો ચહેરો ગનાવવાનું શરૂ કર્યું છીએ. તે જુવાનીના ખિલતા બદારમાં ચાલચલણની અસર બહુ જલ્દથી થાય છે અને મન ચહેરાની ઉપર બહુ અસર કરે છે. એક મરદ અથવા સ્ત્રીમાં ત્રીસ વર્ષની અથવા તેની અંદરની ઉંમરમાં ચહેરાનો દેખાવ જન્યુકનો રહે છે. તે વખત પછી કેટલાક વર્ષના છાપો, જે આત્માની અંદરના બદાર પ્રગટી નિકળેલા છાપો છે, તે કાદા નાખવાને મનને બહુજ કેળવવું પડે છે, અને સ્વભાવ અને ખાસિયતોમાં ફેરફાર કરવા પડે છે. જુવાનીમાં સાધારણ રીતે ખુશ દેખાવ મેળવી શકાય છે. એવો ખુશ દેખાવ, શાંત મગજ, ખુશ મિત્રાજ, વિચાર અને બહુ હસવાનું સાથે મળી નિપજે છે. મનની દરેક હીલચાલ પોતાની પાછળ ચહેરાપર પોતાનો છાપ મુકી જાય છે, જે કે તે એકદમ જણાતો નથી, પણ જે વારંવાર તેમ થાય તો ચાલચલણનો ફેરફારનો છાપ ખુશસુરતી અને બદલુરતીમાં ગવાહી આપે છે.

દાક્ટર જે. એચ. કેલોગ (J. H. Kellogg) જણાવે છે કે:— “ખુશસુરતી ફક્ત ચામડી જેટલીજ ઉંડાણમાં હોતી નથી. તેના ખરાં તત્ત્વો તો શરીરના દેખાવ કરતાં મનની શક્તિ અને સદગુણી ખાસિયતો પર આધાર રાખે છે. એક ચહેરો, જે પોતાની પાછળ જુગ જેવી ચાલચલણ છુટાવે છે, તે કદી પણ ખુશસુરત કહેવાય નહિ, એક શુભાખીત ચાલચલણ પોતાના બદારના દેખાવમાં કદી પણ બદલુરત માત્રમ પડતી નથી, જે કે કુદરતે તે અન્નેની વચ્ચેની લાયકાતમાં બેદરકારી કરી હોય તે છતાં, ચહેરો એ મનનો એવો તો સરસ આધનો છે અને ચાલચલણનો

એવો તો સંપુર્ણ પડછાયો છે કે જેમ અગાડિના પયગામખરોની દિવાલ-પર કોતરેલા હાથ દસકતનો તરજીમો સમજાવવાને કાંઈ જરૂર હોતી નથી, તેવીજ સ્પષ્ટ રીતે (મનની) ખરી ખુબસુરતી અથવા બદસુરતી જણાઈ આવે છે.” એક જરમન લખનાર એ બાબદ વિષે લખતાં જણાવે છે કે “સંપુર્ણ ખુબસુરતી, જે ચહેરાનું મન શાંત અને દરેક પ્રકારના ગુસ્સાથી વેગળું મન શાંત ન હોય, અથવા તો જે રચનાથી ખુબસુરતી મની હોય, તે જગતમાં જરા પણ ખરાબ રીતે ફેરફાર થાય તેમાં કદી પણ હોતી નથી.”

### ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના ભેદો.

વર્ષો સુધીના છાપો જે ચહેરાપર પડેલા હોય તે સઘળા બદલી નાખવા તે સાધારણ નજરે કેવળ અશક્ય માલમ પડે છે, અને સાધારણ નજરને જેમ મુખાં શોધકોએ એક જમાનામાં પોતાના અમુલ્ય વખત અને પૈસા છાંદગીનું અત્રત ‘Elixir of life’ શોધવાને ખોદ્યો તેમ ગણાય. તો પણ જે ચહેરાને ફેરફાર કરવાની ફિલસુફીને આરીકીયા તપાસી હોય, તો આપણને માલમ પડશે કે તે બની શકે તેવું છે. આપણે જે તેમ મન આપણા ચહેરાના દેખાવમાં ફેરફાર અને ઘટમઘટ કરવાની શક્તિ ધરાવે છે; તેની ભેદી અસર ચહેરાના નરમ ભાગોપર થાય છે. જેમ રોશની છબી પાડવાની પલેટપર કરે છે તેમ ખરેખર તો ચહેરો આપણા હંમેશના વિચારો અને મનની વળાણનું ચિત્ર છે. ત્યારે, જેઓ પોતાના ચહેરાની ખુબસુરતી મેળવવા ચાહતાં હોય તેઓએ પોતા પોતાને તપાસવાં અને તેઓનાં મનની વળાણ અને વિચારોને સુધારવા. વળી તેઓએ જાણવું જોઈએ કે શાથી ચહેરાનો ખરાબ દેખાવ થાય છે અને શાથી તેનો ખુશનુમા દેખાવ થાય છે. કેટલાક માણસના ચહેરાનો દેખાવ ગમગીન હોય છે જે ગમગીન વિચારોથી ઉત્પન્ન થાય છે, જે શોકાતુર મનનું પરિણામ છે. આવા ગમગીની ભરેલા જીવડાઓ (pessimists) હંમેશાં દુનિયાની દરેક બાબતોમાં નિરાશી ભરેલાજ વિચાર કરે છે, અથવા પોતાના આત્મા પર ઝળકતી રોશનીને આવવા દેવાને માટે એક જાતનો પડદો ઉત્પન્ન કરે છે. આવા આદમીઓએ પોતાની સંકલ્પ શક્તિ (will power) થી એ ટેવને જડમુળમાંથી ઉખેડી નાખવી જોઈએ;

કારણ એ તો એક જાતની ખરાબ ટેવ હોય છે. ખુશમિજાન અને રમુજ સ્વભાવ બનાવવાને લાંબો વખત લાગશે, પણ જ્યારે એક વખત તે મિજાન કાણુમાં આવ્યો કે ચહેરાનો ફેરફાર થતાં વાર લાગવાની નથી.

દરેક કામમાં નિરાશી ભરેલા ચહેરાઓ ઘણા મળી આવશે. જે મરદ યા સ્ત્રીઓએ મોટી મોટી આશા બાંધેલી હોય તેને, તે આશા ભંગ થવાથી, દરેક એવી ભંગ થયેલી આશા ચેહેરાપર ખરાબ અસરનો છાપ મારી જાય છે આવાં કડવાં મુળિયાંને મુળમાંથી ઉખેડવાં મુશ્કેલ હોય પણ અશક્ય તો નથીજ. સર્વથી સરસ ઉપાય તો એજ કે, આજના કામથી પાછળના કામને દાટી નાખવું અને આવતી કાલની નિરાશીને વિસરી જવી.

વળી કેટલાક અસંતોષી ચેહેરા ધરાવનારાંઓ હંમેશાં જે ચીજો તેઓ પોતા પાસે હોતી નથી તે ચીજોને માટે હાય અફસોસ કરે છે, અને જે કામો તેઓથી થઈ શકે નહિ તે કામો કરવા ઇચ્છા ધરાવે છે, તેઓએ પોતાની ચાલુ કાલન ઉપર સંતોષી રહેવું જોઈએ અને યાદ રાખવું જોઈએ કે “સંતોષ એ હંમેશની મિજાનની છે.” (Contentment is an eternal feast). વળી કેટલાક ચહેરાઓ શોકાતુર, ચિરકાઉ, ગુસ્સાવાળા, ષિકકારવાળા, લોભી, ઠગાઇવાળા અને મગફર હોય છે. આવા માણસની નાપસંદ ચાલચલણ મહોપરથી તુરત દેખાઇ આવે છે, અને એ તેઓની ખરાબ મનશક્તિનું કારણ છે. જ્યાં પણ એવા દુર્ગુણ હોય ત્યાં ખુબસુરતી કદીપણ રહેતી નથી. વૉશીંગટન ઇર્વીંગ (Washington Irving) ખરાબર કહે છે કે “એ તો અંદરની મીનોઈ શક્તિ બહારની મીનોઈ શક્તિને રૂપ આપે છે.” લક્ષણ ચેહેરાને તેના ગુણોથી દિપાવે છે, જે કે તે ખુબસુરત હોય યા બદસુરત હોય. આપણે નામાંકિત સ્ત્રી અને પુરૂષોના હેવાલ વાંચ્યે છીએ ત્યારે જે કે આપણે તેઓની જીભ જોઈ ન હોય તે છતાં કુદરતી રીતે તેઓના સદગુણ અને બાહદુરી ભરેલા કામને માટે આપણાં મનમાં તેઓનો કદખીત ચહેરો, નરમાસ ભરેલો, બહાદુર અને ઉમદા સ્વભાવવાળો લાગે છે. ચેહેરાના ફેરફારને માટે પહેલો તમારી મનશક્તિમાં ફેરફાર કરો; ગમગીની યા દિલગીરીને બદલે, ખુશ

મિત્રજ અને ખુશાલી અખત્યાર કરો; ચિરડાઉ સ્વભાવ અને ગુસ્સાને બદલે મળતાવડો સ્વભાવ અને નરમાસ મેળવો; તેમજ કરકસર્યા અને સંતોષી બનવાને યત્ન કરો. આ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડશે કે આપણા વિચારો ખુબસુરતી પર કેવી ભેદી અસરો કરે છે. કોઈ પણ માણસમાં એક સદગુણી અને સારું મન (યા સારા વિચારો) હોય અને બહુ ખુબસુરતી ન હોય તે છતાં એવા આદમીના ચહેરાનું તુર આપણી ઉપર એવા ભેદી અસર કરે છે, કે જેથી આપણી તે આદમીની ઉપર પ્યાર અને સારી લાગણી બહુ જુરસાથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે આદમી આપણી નજરમાં બહુ ખુબસુરત દેખાય છે. માટે જો ખુબસુરતી મેળવવી હોય તો મનની સારી શક્તિઓ ખિળવવી. ખુશ મિત્રજ અને નરમાસ તો હંમેશાં અખત્યાર કરવો જોઈએ, હંમેશના દસતા ચહેરાનાળો અને ખુશ મિત્રજ સ્વભાવનો આદમી પોતે તનદરેસ્તાનો અને લોહીના વધારો કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ જે આદમી તેના સમાગમમાં આવે છે તેની ઉપર પણ તેવીજ સારી અસર કરે છે અને તેથી ખીજા માણસનો પ્યાર પણ ખેંચી શકે છે.

ખુશ મિત્રજ અને દનનો ચહેરો એ હંમેશાં મિત્રોષ શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે. એજ મિત્રોષ શક્તિ વધારવાને દરેક ધર્મનું મોટું કરમાન છે. ગમગીની અને નિરાશી એ દલકા શક્તિઓ છે અને એવી શક્તિઓને આપણી મિત્રોષ શક્તિઓ ઉપર કાવવા દેવી નહિ એ આપણી કરજ છે. ગમે તેટલું દુઃખ યા આકૃતનો વરસાદ વગરે તે છતાં આપણી મિત્રોષ શક્તિ ચાલુ રાખવી કારણ કે ખુશ મિત્રજથી આપણા ચહેરા ખુબસુરત થાય છે, જ્યારે પણ ચહેરાપર નિરંદાપ દસવું દીપી નિકળે છે ત્યારે આખો ચહેરો ભરેલો અને તંદરેસ્ત હોય એમ લાગે છે, વળી લોહી પણ ચહેરાના બધા ભાગપર ફોટી આવે છે; જ્યારે ગમગીનીથી ચહેરાપરનું લોહી ઉડી ગયલું લાગે છે, ચહેરો ભરેલો હોય તે છતાં ગાલમાં ખાડા પડી ગયા હોય એવી રીતે દરેક ભાગનું માંસ સંકોચાઈ જાય છે અને કરચલી વળી જાય છે. જો હંમેશાં એક સ્ત્રી ગમગીનીમાં રહે તો ચહેરાની ચામડી સંકોચાઈ જાય, કરચલી વળી જાય અને ખુબસુરતીનો નાશ



થાય. ત્યારે જો ખુબસુરતી જાળવી રાખવી હોય તો ખુશ મિનનજ, જે મિનોઈ શક્તિનો એક ભાગ છે અને જે અખત્યાર ક્યાંથી આસપાસ સર્વમાં પણ ખુશી પેદા થાય છે અને બધાનો આદર વધે છે, તેનો સદગુણ જરૂર ખિલવવો જોઈએ.

ખુબસુરતી મેળવવાનું પહેલું પગથિયું મનની સ્થિતિની ઉપર આધાર રાખે છે: ત્યારે મનની શાંતિ જાળવી રાખવી એ અગત્યનું છે. આપણી ખુબસુરતી ઉપર મનની અણુદ્રીઠ શક્તિ કેમ પોતાની અસર કરે છે તે આપણે યુન્ટી રીતે જોઈ શકીએ છીએ. ખુબસુરતી મેળવવાના ખીજાં સાધનો વિષે વિવચન કર્યું. ખુબસુરતીનો આધાર તંદ્રોસ્તી, ખોરાક અને શરીરના ભાગો અને અવયવો, જેવાં કે, આંખ, નાક, કાંત, છાતી ચામડી, વાળ અને શરીરના ઘટક ઉપર છે. અને એ અવયવો અને ભાગોને કેમ ખિલવવા અને કેમ શોભાવવાનું કરવા તે આપણે તપાસીએ.

### તંદ્રોસ્તી અને ખુબસુરતી વચ્ચે નિકટ સંબંધ.

ખુબસુરતીને તંદ્રોસ્તી વગર ચાલેજ નહિ. તંદ્રોસ્તી ખુબસુરતીનો પાયો છે. ત્યારે તંદ્રોસ્તીનો નાશ થાય છે ત્યારે ખુબસુરતી ધીમે ધીમે જતી રહે છે.

ખુબસુરતીને આપણે ત્રણ ભાગમાં વહેંચી નાખીશું—આત્માની, મનની અને શરીરની. સારી સ્થિતિમાં તાજગી જે ખરી ખુબસુરતીને વારને જરૂરની છે તે દમૈશા હોય છે, તે પછી ગોઠ શુભ્રાવની કળીમાં અથવા તો કુમારીદાના ગાલપર માલમ પડે છે. ખિમારની પણ ખુબસુરતી હોય છે પણ તે જરૂરથી નાશ થાય છે. દમૈશની ખુબસુરતીનું મુળ તો તંદ્રોસ્તીની માટીમાંજ દટાયલું છે, અને ખુશ રવલાવના પાણીથી તે છોડવા ખીલે છે.

ખોરાક ખાવામાં અને તે પાચન કરવામાં, જે હવા દમમાં લઇએ તેની ઉપર, જે આશાયસ અને ઉંઘ લઇએ છીએ તેની ઉપર અને સફાઈ સુઘડાઈના કાયદા કાનુનો જે રીતે બજાવ્યે તેની ઉપર તંદ્રોસ્તીનો આધાર રહે છે. ખણીનો કવી વાસ્તવીક રીતે કહે છે કે “આપણું શરીર આપણો બાગ છે અને આપણે તેના બાગવાન છીએ.”

દાક્ટર તી. એલ. નીકોલાસ પોતાના વખણાયેલાં પુસ્તક નામે “માણસના શરીરની રચના” (Physiology) માં તંદરોસ્તીને માટે નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“તંદરોસ્તી એ દરેક ભાગનું સંપૂર્ણ રીતે ખિલવું છે. દરેક ભાગો અને અવયવો શાંતિથી ઉગવા જોઈએ અને તેમાં કાષ્ઠખી જોઈતો અથવા ઓછા પ્રકારનો ન હોવો જોઈએ. એથી દરેક ભાગો સંપૂર્ણ ખુબસુરતી-વાળા અને ઘટમઘટ થાય છે, અને તેમ થવાનું કારણ તંદરોસ્તી છે. એમ જણાવી શકાય કે માણસ અને દરેક જનવરોના ઘટમ અને અવયવ ઘણા ઉપયોગી અને ખુબસુરત છે. જ્યારે દરેક હાડકું તેના ઘટમ અને પ્રમાણમાં ખરાબર હોય છે ત્યારે સંપૂર્ણ પ્રમાણનું હોય છે; જ્યારે દરેક માંસના ગોટલાં સંપૂર્ણ રીતે ખીલેલાં હોય છે અને જોઈતી ચરબી તેમાં હોય છે, ત્યારેજ સઉથી સરસ ખુબસુરતી હોય છે; જ્યારે ચામડીની રચના સુંદર હોય છે, લોહી બહુ સારી રીતે ફરે છે, અને સ્વચ્છ હોય છે, ત્યારે ચહેરાની સુંદરતા બહુ સારી રીતે દીપી નિકળે છે; ખુબસુરતી તંદરોસ્તીની નિશાની છે: ખુબસુરતી તંદરોસ્તીનો જાહેર દેખાવ છે, અને જ્યારે સંપૂર્ણ તનદરોસ્તી હોય છે ત્યારેજ સંપૂર્ણ ખુબસુરતી હોય છે. સાધારણ ખુબસુરતી, કરમાતી ખુબસુરતી, અને નાશ પામતી ખુબસુરતી સાધારણ તનદરોસ્તી, કરમાતી તનદરોસ્તી, અને નાશ પામતી તનદરોસ્તી પર આધાર રાખે છે, અને તે દુઃખદાયક અને અસંતોષકારક હોય છે. ચિતારા અને કવિઓ ખુબસુરતીને દીપી નિકળતી તનદરોસ્તીમાં કદ્યે છે અને એવી કલ્પનાથી જુદી પાડી શકતા નથી.”

ખુબસુરતીનો ચોક્કસ આદર્શોમાં વારંવાર ફેરફાર થાય છે. જે આદર્શો—તંતુની નખજાઇથી પિડાતા હોય છે તેના ઉપર મનના અને રૂતુની અસર સહેલાઇથી થાય છે, અને તેથી ચહેરાપર વારંવાર ફેરફાર થાય છે.

ખુબસુરતીની સામે લડત ચલાવતી અને તેની સુંદરતા છીનવી લેતી ચીજોમાં રૂતુ, સરદી, ગરમી અને હવામાં થતા ફેરફાર મુખ્ય ગણાય છે અને એ ઉપરાંત ખીજાં નાશકારક સાધનોમાં ખરાબ ખોરાક, ઉંધની ગેરહાજરી, ફિકર, ચિંતા, ગુસ્સો, હવસ, વિગેરે લેખાય છે.

કેટલાક માણસો ધરના કરતાં બહાર બહુ ખુબસુરત દેખાય છે, કેટલાકો દિવસના કરતાં રાતે બહુ ખુબસુરત દેખાય છે; કેટલાકો સહવારના બહુ ખુબસુરત દેખાય છે; કેટલાકોના ચહેરાની ડાબી બાજુ જમણી બાજુ કરતાં વધારે ખુબસુરત હોય છે.

આ રીતે આપણે તંદરોસ્તી અને ખુબસુરતીનો સંબંધ તપાસ્યો અને એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે જે ખુબસુરતી મેળવવી હોય તો તંદરોસ્ત થવાની શ પહેલી કરવી જોઈએ. ગમે તેવા શામળો ચહેરો હોય તો પણ જે તંદરોસ્ત હોય તો ખુબસુરત દેખાય છે, કારણ તંદરોસ્તીથી ચામડી રંગરૂપમાં ફેરવાય છે, દરેક ભાગો જોઈએ તેવા ખીલી નિકળે છે, હાડકાંઓ માંસથી જોઈએ તેવા ભરેલાં રહે છે, ચહેરાઓ હમેશ હસતા રહે છે અને સ્વભાવ પણ શાંત રહે છે, અને તેથી દરેક રીતે ખુબસુરતીનો વધારો થાય છે. જેઓ ઘણી ખુબસુરતી ધરાવતાં ન હોય અને સામળાં હોય તેઓને નિરાશ થવાનું કાંઈ કારણ નથી. તેઓએ જે ખુબસુરત બનવું હોય તો પહેલાં તંદરોસ્તી મેળવવી, અને તંદરોસ્તી જળવવાના કાયદા કાનુન સાચવવા. જેઓની ચામડી સફેદ રંગની અને ઘાટ ઘટમની ખુબસુરતી હોય તે છતાં તંદરોસ્તી સારી ન હોય તો ખુબસુરતી રહેતી નથી. જ્યારે તેઓનું શરીર રોગી થાય છે ત્યારે ગાંઠ અને આંખ અંદર ખેસી જાય છે અને ખાડા પડે છે, માંસ તવાઈ જાય છે, ચહેરા પર ઉદાસી રહે છે અને તેના ચહેરાપર કરચલી આવે છે, અને એ રીતે ખુબસુરતીના સાધનો મોજુદ છતાં તેઓ બદસુરત દેખાય છે.

### ખોરાકની ચહેરા ઉપર અસર.

આપણું દરરોજનું ખાવા પિવાનું આપણી તંદરોસ્તી, ખુબસુરતી અને ચહેરાના દેખાવ ઉપર બહુ અસર કરે છે. જેઓ બહુ ખાધરા હોય છે તેઓ આઝી વિચાર શક્તિ ધરાવતા નથી, અને તેથી ભાગ્યેજ ચંચળ ચહેરો ધરાવે છે; વળી જે આદમીના ખોરાકનો મોટો ભાગ માંસનો હોય છે તેઓમાં ઝનુની સ્વભાવ બહુ ખીલી નિકળે છે અને મીનોઈ શક્તિ હોતી નથી, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે તેઓના ચહેરાપર શાંતિ હોતી નથી, પણ ખડખડો ચહેરો રહે છે. પણ સર્વથી ખરાબ અસર તો બહુ

દાર પિવાથી ચહેરાપર થાય છે. દારૂ ધણી સુંદર અને ખુબસુરત ચહેરાને ખડખડો અને કાઠ વેળા તો ધિક્કાર છુટે એવો કદરૂપો બનાવી નાખે છે. પ્રોફેસર કર્ક (Pro. Kirk) એ વિષે નિચે પ્રમાણે કહે છે:—  
 “ચહેરો જે ખોરાક આપણી હોજરીમાં હોય છે, તેનો બનેલો છે. જે કે બીજી ચીજને પણ આપણા ચહેરાપર અસર કરે છે: જેવી કે હવા દમમાં લઇએ છીએ તે પણ ખોરાક અને પિવાનું મળી આપણા ચહેરાનું જે અન્યથા બંધારણ છે તેને બનાવે છે. જે ખોરાક આપણી એ મતલબ ન સારે તો કેવી રીતે ચહેરાનું સુંદર બંધારણ હોઈ શકે? દાખલા તરીકે આપણી આંખના પરમાણુ, કે જેની ઉપર ધણે દરજ્જે આપણા ચહેરાના દેખાવનો આધાર છે તેને સારી સ્થિતિમાં રાખવા તેજ પ્રમાણેનો ખોરાક જોઈએ. તમે જોઈએ તો ચહેરાના બહારના ભાગપર જોઈએ તેટલું દુનિયાનું ‘ફ્લીદોર’ લગાડો, પણ જે ચીજોથી આપણા ચહેરાનું બંધારણ થાય છે તેની ઉપર ધ્યાન ન આપો, તો તમારો ચહેરો કદી પણ તંદરેસ્ત દેખાશે નહિ. ત્યારે આપણો જે અવયવ ખોરાક ને ચહેરાના બંધારણને માટે યોગ્ય બનાવે છે, તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ. જે તમે એ અવયવને બગાડી નાખો અને તેથી તે ખોરાકમાંથી લોહી બનાવી ન શકે તો પછી તમે ગમે તેટલું બહાર લગાડો તો પણ તમારો ચહેરો કદી પણ તંદરેસ્ત જણાશે નહિ.”

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે ખોરાકને ખુબસુરતી સાથે કેટલો સંબંધ છે. ખોરાકજ આપણું લોહી માંસ બનાવે છે અને તેને તંદરેસ્તીમાં રાખે છે અને ખોરાકજ આપણી જીવન શક્તિ વધારે છે. ડોક્ટરોના કહેવા પ્રમાણે ખરાબ અને કવખતે ખાવામાં આવતો ખોરાકજ આ દુનિયામાં દુઃખો પેદા કરે છે.

ખુબસુરતીનો મોટો આધાર આપણી ચામડીની સફાઈ અને રંગરૂપ પર રહે છે. ખુબસુરતી અને ચામડીને શું સંબંધ છે તે તપાસ્યે. ચામડી શરીરનું બહુ અગત્યનું અવયવ છે, અને આપણી તંદરેસ્તી અને જીંદગીને માટે એ જે કામો બજાવે છે, તે બહુ જરૂરનાં છે. એક વખત ચામડી શું કાર્ય બજાવે છે તેની તપાસને માટે યુરોપમાં એક માણસના

આખાં શરીરની ઉપર રોગાનનું વારનીશ લગાડી દીધું જેથી ચામડીના નાના છિદ્રો અથવા કાણાં બંધ થઈ ગયાં. આથી તે માણસ તરતજ તરફડીયાં મારવા લાગ્યો અને રંગ કાઢી નાખે તે અગાઉ મરણ પામ્યો. એનું કારણ એટલું કે જેમ આપણે નાક મારફતે બહારની હવા અંદર લઇએ છીએ તેજ પ્રમાણે ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી હવા શરીરમાં જાય છે અને તે જો બંધ થઇ જાય તો આપણાં શરીરને નુકસાન કરે છે. ચામડી સાફ ન રાખવાથી જ્યારે મેલ એ છિદ્રોમાં ભરાઈ જાય છે, ત્યારે મેલ બાઝે છે, એ મેલ છિદ્રો બંધ કરી નાંખે છે અને ચામડીનાં દરદો જન્મ પામે છે, માટે રોજ પાણી વડે ચામડી સાફ રાખવાની ઘણી જરૂર છે. ચામડીના રંગની ઉપર ખુબસુરતીનો બહુ આધાર છે ગમે તેવો ચહેરો સારો હોય પણ ચામડીનું રંગરૂપ સાફ ન હોય તો ખુબસુરતી રહેતી નથી. જ્યારે ચામડીપર કચચળી, ખીલ, કુલલી અને ડાઘા હોય છે, ત્યારે પણ ખુબસુરતી બગડી જાય છે. ચામડીની સ્થિતિ ચહેરાપર રાજ ભોગવે છે, અને ચહેરો ઘણે દરજ્જે ખુબસુરતીપર કાબુ રાખે છે. સાદા અને ખુલ્લા ચહેરાઓ અને ગુલાબી ગાળો હમેશાં ખુશનુમા દેખાય છે. ચામડીની સંભાળ રાખવાની દરેક માણસની ફરજ છે. જેઓ ખુબસુરત થવા માગતા હોય તેઓએ ચામડીપર બહુ ધ્યાન આપવું.

વળી મનના કેટલાક જુસ્સા ચામડીની ઉપર દંડીના જેવી અસર કરે છે. નિરાશી ભરેલા જુસ્સા જેવા કે ગમગીની અને ધાસ્તી, શ્વાસ લેવાનું અને ધોરી નસોમાં લોહી ફરવું બંધ કરી નાંખે છે, જેથી ચામડી શીકો થઇ જાય છે, પરસેવાને અટકાવે છે, અને 'નર્વઝ'નાં કામને નુકસાન પહોંચાડે છે. જુસ્સા અને એવા બીજા જુસ્સાઓ. શ્વાસ અને લોહીનું ફરવું વધારે છે, તેથી ચામડી ગરમ થાય છે, ચહેરો લાલ અને ભરેલો જણાય છે અને ઉશ્કેરાવાથી તણાય છે. મનના જુસ્સાની અસર ચામડી પર એટલી બધી થાય છે કે જેથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. કેઝીનેવ (Mr. Cazenave) ચામડીનાં દરદો વિષે લખતાં જણાવે છે કે "મનના ભારે જુસ્સા મુખ્ય કરી ગમગીની (ચામડી) પર બહુ મોટી અસર કરે છે." ચામડીનું એક જાતનું ખરપસાં (Eczema) જેવા દરદને

માટે લખતાં એ ગ્રહસ્થ જણાવે છે કે ઘણી વખતે ગમગીની અને ધાસ્તીથી એ દરદ થાય છે.

ડૉક્ટર વીલકીનસન ( Dr. Wilkinson ) ચામડીને વિષે નીચલા વિચારો જણાવે છે “ ત્યાં ( ચામડી પર ) પ્યાર મીનોઘ ગુલાબી રંગ મુકે છે. તેપર પ્યારની લાગણી લોહીના જોસાથી રાતો રંગ આપે છે અને તે લાગણી આ દુનિયાની દેખાય છે; તેપર ધિક્કાર, ખરાબ સફેદ રંગને કચળા આપે છે તેને અદેખાઈ પોતાના વકારામાંથી હંમેશનો પીળો રંગ આપે છે. તેને ગુસ્સો કાળો સાફયો પહેરાવે છે, તેને ( ચામડીને ) નિરાશી ચડતી વખતના જેવો ભુરો રંગ આપે છે, તેને ખનધાઘ અધી ચીજોને લુટી લે છે અને તેનાં દરેક પોષાકો લઇ લે છે. દિલગીરી અને પશોમાની તેને સકલાટના જેવો સીદા રંગ આપે છે અને હંમેશગીનાં કીરણ તેની આસપાસ રહે છે, એક બોલમાં કહ્યે તો ચામડીના અખુટ દેખાવો જે દેખાય છે અને લાગે છે, તે આદમીઓનું હોકાયંત્ર ( compass ) છે.”

ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાના ફેરફારોથી થતી અસરો.

જેઓ પોતાના ચહેરાને ખુલ્લો અને સુંદર રાખવા માંગતાં હોય તેઓએ સુરજના ઉભાં કીરણોના તાપથી દુર રહેવું. બાળી નાખે એવા સુર્યના તાપથી ચામડી ખભરાયલી અને સુકી થાય છે અને વારંવાર કાળા અને ધાભાંવાળી દેખાય છે. ઠંડી ચામડીને સંકોચાવી નાખે છે. ચામડીના સંકોચાવાથી થોડું લોહી ‘ કેપીલરી ’ માં ફરે છે, અને ન્યાંથી શરીરમાં ગરમી પુરી પાડવામાં આવે છે તે ભાગ ઠંડા ભાગથી દુર હોય છે તો ઠંડા ભાગમાં ધણું લોહી ફરી શકતું નથી, અને તે ચામડી સુન મારી જાય છે.

જો કે આવી અસરો થોડા વખતની હોય છે, તે છતાં ઉલટી અસરો થવા માંડે છે. જે લોહી અટકાવ્યું હતું તે હવે બહુ જોસમાં વહે છે. આથી ચહેરો ચળકતો અને રાતો થાય છે. જો આપણે વારંવાર ઠંડા દિવસમાં ખુલ્લી હવામાં ફરતાં હોઈએ તો આપણા ચહેરાનો રંગ રાતો માલમ પડે છે. જ્યારે હવામાં થંડક હોય છે ત્યારે તંદરોસ્તી પર બહુ સારી અસર કરે છે, મુખ્ય કરી જ્યારે કસરત કીધી હોય ત્યારે. બીનાસ-

વાળી હવા અથવા સરદ હવા શરીર પર બુદ્ધિ પ્રકારની અસર કરે છે. જ્યારે ખુલ્લી હવામાં ફરયા હોય એ ત્યારે શરીરનો બધો બીનાસ યુસાઈ જાય છે અને શરીર ભારી થાય છે તેથી ચહેરાપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે, જે ‘હોસ્નેડ’ દેશના રહીશોના ચહેરાપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. બીનાશવાળી ઠંડી બધી જાતની હવા કરતાં ઘરડા તેમજ જુવાન અન્નેના શરીરના બાંધને નુકસાનકારક છે.

જો હવાનો ફેરફાર બહુ જલદીથી થાય તો ચામડીને બહુ નુકસાન પહોંચે છે. જો ફેરફાર ઠંડીમાંથી ગરમીમાં થાય તો ઘણો નુકસાનકારક નથી, પણ જો ગરમીમાંથી ઠંડીમાં ફેરફાર થાય તો બહુ નુકસાનકારક છે, જેથી ચામડીમાંના બહાર નિકળતા પદાર્થો બંધ થાય છે અને તેથી નાક, ગળું વિગેરે સુથ્ર આવે છે. જો હવાનો ફેરફાર કુદરતી ન હોય પણ બનાવટી હોય તો બહુ સંભાળવું જોઈએ: ગરમ ઓરડામાંથી એકદમ રાતની ઠંડી હવામાં બહાર જવાથી કુદરતી હવાના જે ફેરફારો થાય છે તે બહુજ નુકસાનકારક છે. જે આદમી વારંવાર ગરમીમાંથી ઠંડીમાં અને બીનાશમાંથી સુકકી જગાપર જવા કરે છે તેની ચામડી યા તેજ સખ્ત થાય છે અથવા તો હંમેશાં ખુજલી જેવાં ચામડીનાં દરદોથી પીડાય છે.

### ચામડીને ખુબસુરત રાખવાની રીત.

ખુબસુરતીને માટે સફાઈદાર, નરમ, ઝળકતી અને સફેદ ચામડી હોવી જોઈએ. આપણે મનની શક્તિ, મનના જુસ્સા, રૂત, ઠંડી, ગરમી અને તડકો જે ચામડીપર અસર કરે છે તે તપાસી ગયા છીએ. તેથી હવે તે બાબતો પાછી હાથ ધરવાની જરૂર નથી, પણ એટલું ફરીફરીથી જણાવવું જોઈએ. કે જુસ્સા, દિલગીરી અને ચિંતા વગરનું શાંત મન રાખવું જોઈએ, જેથી ચામડી નરમ, સફાઈદાર અને કરચળા વગરની હંમેશાં રહેશે. વળી ઠંડી ગરમીનો એકદમ ફેરફાર થવા દેવો ન જોઈએ અને સુરજનો તડકો બહુ ખમવાથી દુર રહેવું જોઈએ.

ચામડીને હંમેશાં સાફ રાખવાને માટે રોજ શરીર પાણીથી સાફ રાખવું જોઈએ. નાહવાનું પાણી હંમેશાં ઠંડું હોવું જોઈએ. જો કોઈથી

નાહાવાનું પાણી ઠંડુ ન સહેવાઈ શકાય. તો એકદમ ટુકાં પાણીથી નહાવું, નહાતી વખતે સારા સાબુની જરૂર છે. કેટલાક સાબુ રંગાળા, ચાંભાવાળા અને મુગંધીદાર હોય છે પણ તે શરીરની ચામડીને નુકસાન કરે છે, માટે સાબુ સંભાળીને વાપરવો. ‘પીવર્સ’ સાબુ’ અથવા તો જે ચામડી ખરાબ થઈ હોય તો ‘ક્યુલીક્યુરા સાબુ’ વાપરવો, જેથી ચામડી ખડુ સાફ રહેશે, પણ ખીજા દલકા પ્રકારના સાબુ વાપરવા નહિ. સાબુને બદલે “આટ મીઠા” તો આટો વાપરવો હોય તો ખડુ કાપકારક છે. સાબુ શરીરનો ચીકાસ અને મેલ કાઢી નાંખે છે. દરરોજ નહાવાની જરૂર છે કારણ આપણો દેશ ગરમ છે અને શરીરપર મેલ ઘણો બાજે છે. ત્યારે આપણે ચામડી સાફ રાખવાની પેઢી કાશેશ કરવી જોઈએ. ચામડીમાંથી પરસેવો દરરોજ થોડો નિકળવાજ જોઈએ, જે પરસેવો અંગકસરતથી અને કામ કાજથી કાઢવો જોઈએ. પરસેવા મારફતે આપણાં શરીરમાંની ઝેરી વસ્તુ બહાર નિકળે છે અને ચામડી સાફ રહે છે, તેથી અંગકસરતની પણ જરૂર છે. હવા દમમાં લેવી તે ચોખ્ખીજ હોતી જોઈએ. શરીર ધોવાનું પાણી પણ સાફ જોઈએ. કેટલીક વખતે પાણી સાફ હોય છતાં તે પણ બગડે છે, માટે જે પાણીની અંદર ટંકળખાર (borex) તો એક ચમચો નાખવો હોય તો પાણી નરમ (soft) થાય છે.

વળી ખોરાકની પણ ચામડીપર અસર ખડુ થાય છે. જો ખડુ તીખો, મસાલેદાર માંસનો, મીઠાઈનો અને પેસ્ટીનો ખોરાક ખાઈએ હોય તો ચામડી બગડી જાય છે. તીખા અને મસાલેદાર ખોરાકથી લોહી ઉશ્કેરાય જાય છે, ગરમ રહે અને બગડી જાય છે, ખડુ મીઠાઈ અને કેકનો ખોરાક ખાધાથી પણ લોહી બગડે છે. કચ્ચલાં અને કોટખાંવાળી માછળી ખાધાથી પણ ચામડી ખડખડી અને રાગીજ થાય છે. વળી ખડુ સ્ટ્રોંગ ચાલ, કાશી અને દારૂ પિયથી પણ ચામડી ખરાબ થઈ જાય છે. તાજી ભાજતરકારી, મેંવા અને ફરફ ખાધાથી લોહી અને ચામડી સુધરે છે, ખોરાક ખડ ખાધાથી પાચન થતો નથી અને તેથી તે ચામડી બગડી નાંખે છે, માટે ખડુ ખોરાક ખાવો નહિ. પેટની કબજિયાત રાખવી નહિ કારણ પેટ કબજ રહ્યાથી તુરત ખેડોપર ખીલ કુટી નિકળે છે, માટે



રોજ સાફ ઝાડો થવો જરૂરનો છે. મહિનામાં એક વખત બુલાખ લેવો પણ ચામડી સારી રાખવા માટે જરૂરનો છે. ફેટલીક સ્ત્રીઓ ખુબસુરત દેખાવાને મ્હોપર પાઉડર લગાડે છે તે બહુજ નુકસાનકારક છે. એવી સ્ત્રીઓના ચહેરાપર ખીલ ફૂટી નિકળે છે, અને પાઉડર ચામડીનાં દરેક છિદ્ર બંધ કરી નાખે છે, જેથી તેમાં ચોખ્ખી હવા જતી અટકે છે, અને પરસેવો જે શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે તે પણ અટકે છે, જેથી ચામડી ખરાબ થવા માંડે છે. તેથી જે સ્ત્રીઓ પોતાની ચામડી સાફ રાખવા માંગતી હોય તેઓએ મ્હોપર પાઉડર જરા પણ લગાડવો નહિ. ફેટલીક વખતે સ્ત્રીઓ, જલદ સરકો, ‘સ્પીરીટ’, સેન્ટ ફ્રેડકા એવી ચીજો ચહેરા ઉપર લગાડે છે એ બહુ નુકસાનકારક છે માટે એવી ચીજો લગાડવી નહિ.

‘સ્પીરીટ’ અને તેજાઓ (Acids) લગાડવાથી ચામડી થોડો વખત સાફ દેખાય છે પણ આપંદે સંકેચાઈ જઈ કરચલી આવે છે અને ચામડી એકદમ સૂકડી થઈ જાય છે. ચામડી એકદમ કઠી પણ સૂકડી થવી ન જોઈએ, કારણ કુદરતી રીતે ચામડી હંમેશ બીનાસવાળી રહે છે.

### ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાય.

જો કોઈખી ચીજ ચામડી ઉપર લગાડવી હોય તો ‘ગ્લીસરીન’ અને લીંબુનો રસ છે. એ બે ચીજોને મેળવી, નાહી રહ્યા પછી શરીરપર લગાડવી લીંબુનો રસ ચામડી સફેદ કરે છે જ્યારે ‘ગ્લીસરીન’ ચામડીને નરમ કરે છે. પણ ડોક્ટરોનું મન એવું છે કે ચામડીને ધમવાથી ચામડી સાફ રહે છે. દરરોજ સહવારના ટરકીશ ટુવાલથી થોડો વખત ચહેરાની ચામડી ધસી હોય તો ચામડી બહુ તેજ થાય છે અને તેની ઉપર ડાઘા પડતા નથી, માટે નાહી રહ્યા પછી ચામડીને સાફ કરી ટુવાલથી ધમવી બહુ જરૂરની છે.

હવે ટુંકમાં ચામડીની ખુબસુરતી કેમ વધારવી તે પાછું તપાસી જોઈએ:—

(૧) મનને શાંત રાખવું અને ખુશમિજાજ અખત્યાર કરવો.

(૨) ગુસ્સા અને હવસપર કાણુ રાખવો.

(૩) બહુ ગરમી ઠંડીનો એકદમ ફેરફાર કરવો નહિ.

(૪) સુરજના તડકાંથી સંભાળ રાખવી.

(૫) ચોકસ વખત રોજ ઉંઘ લેવી. રાતનાં ઉગ્નગરો કરવો નહિ.

(૬) રોજ ચામડીને સાફ પાણીથી ઘોષ નાખવી અને ઉપરનો મેલ કાઢી નાખવો.

(૭) ખરાબ સાથુની સંભાળ રાખવી. ‘ક્યુતીક્યુરા’ અથવા ‘પીયર્સ સોપ’ વાપરવો, પથુ રંગવાળા સાથુ વાપરવા નહિ. સાથુને બદલે ‘ઓટ મીલ’ નો આટો વાપરવો.

(૮) હવા દમમાં લેવી તે ચોખ્ખી હોવી જોઈએ.

(૯) અંગકસરત કરવી જરૂરની છે, અને રોજ કસરતથી પરસેવો થવોજ જોઈએ.

(૧૦) ખોરાક ખાવામાં સંભાળ રાખવી. બહુ ખોરાક વારંવાર લેવો નહિ. બહુ મીઠાઈ, ખાટું, તીખું, માસ, માંછલાં, કોટલાંવાળી માંછલી, કેક, પેસ્ટ્રી, એવો ખોરાક ઘણો ખાવો નહિ. બાજી તરકારી, ફ્રેટ અને મેવાનો ખોરાક વધુ રાખવો. ચાહ, કાશી, દારૂ પીવો નહિ.

(૧૧) મ્હોપર પાઉડર છાંટવો નહિ.

(૧૨) જલ્દદ સરકો ‘સ્પીરીટ’ સેન્ટ, ફટકી વગેરે ચામડી ઉપર લગાડવાં નહિ.

(૧૩) લોંબુ અને ‘ગ્લીસરીન’ સાથે મેળવી નાહિ રહ્યા પછી લગાડવું.

(૧૪) ચામડી રોજ સહવારના ડુવાલથી ધસવી.

(૧૫) કબજિયાત રાખવી નહિ.

(૧૬) મહિનામાં એક વખત હલકો જીલ્લાય લેવો.

ઉપલી બાબતો જે શ્રીઓ ખ્યાનથી વાંચી તે પ્રમાણે અમલ કરે તો જરૂર ચામડી ઝલકતી, નરમ, અને સાફ રહેશે અને ખુશસુરતીમાં સારો સુધારો જલદી માલમ પડશે.

**ખુબસુરતી બગાડી નાખે એવાં ચામડીનાં દરદો :**

**તેનાં કારણો અને તેના ઇલાજો.**

હાલ દિનપર દિન સ્ત્રીઓમાં ચામડીનાં દરદો વધે છે અને ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. એ ચામડીનાં દરદો થવાનાં થોડાંક કારણો ઉપર જણાવ્યાં છે જુવાન છોકરીઓ ચામડીના દરદોમાં મોટે ભાગે ખીલ અને દરાજથી પીડાય છે. એનું મુખ્ય કારણ આપણે જોઈ ગયા તેમ ખરાબ ખોરાક, ગલીચ હવા, ગદલું પાણી, બદ જુસ્સાઓ અને પાઉડર જેવી ચીજો ચામડીપર લગાડવાનાં વેહેજાં છે ટાઇટ પોષાક અને અંગકસરતની ગેરહાજરી પણ એ દરદો વધારે છે.

**ખીલ.**

જે સ્ત્રીને ખીલ થયા હોય તે પહેલાં તે થવાનું કારણ જાણવું અને તે કારણ દુર કરવાનો યત્ન કરવા. જુવાન સ્ત્રીઓમાં ખીલ થવાના ધણાં કારણો હોય છે તે માહેલાં થોડાંક નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) કબજિયાત.

(૨) તીખો ખાટો, માંસ, માછલાંનો વધુ પ્રમાણમાં ખોરાક અને સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાશી, દારૂ, કેક, પેસ્ટ્રી અને મીઠાઈ.

(૩) ટાઇટ પોષાક.

(૪) અંગકસરતની ગેરહાજરી અને પાચનશક્તિનું ખરાબ થવું.

(૫) હવસની ઉપર કાબુ ન રાખવાથી થતાં શરીર સાથના કુકર્મો.

(૬) માસિક માંદગીમાં દસ્તાનના મરજો અને દસ્તાનનો અટકાવ.

આ ઉપલાં કારણો ધણા ખરાં ચામડીનાં દરદો અને લોહીનો બગાડો કરે છે. માટે એ કારણો પહેલાં વેગલાં કરવાં.

**ઇલાજો.**

ચામડીઓમાં દરદર ગંધક ખાવા અને લગાડવાથી બહુ ફાયદો થાય છે, જો ખીલ થયા હોય તો તે બાબતે તુંપવો અથવા ધવડવો નહિ, પણ તેની ઉપર ગંધકનો પાઉડર લઈ તેને વેસીલીન (Vaseline) અથવા 'ઓરીએન્ટલ બામ' (Oriental Balm) માં સારી રીતે મેળવી સુતી વખતે લગાડીને સુતું, અને ચોખ્ખી ખાવાની ગંધક (ખીજ ગંધક

મળકારક છે ) એક એક ચમચી ગોળમાં અથવા મધમાં ભેળી આઠ દિવસ તુલીક ચાલુ ખાવી. વળી ત્રણ દિવસનો ખાંચો નાખી બાળ આઠ દિવસ ખાવું. એમ કીધાથી ગમે તેવું ચામડીનું દરદ અથવા લોહીના અગાડાનું દરદ હશે તે મટી જશે. પણ એથી વધુ દિવસ જે ગંધક ખાવામાં આવે તો તે ઉલટું નુકસાન કરે છે. ગંધક ખીજ દવાઓની માફક બહુ ગરમ નથી. જે મધ અથવા ગોળ ગરમ પડે તો જે ભાગ ગંધક અને એક ભાગ 'ક્રીમ ઓફ તારટર' (Cream of Tartar) ભેળીને એક ચમચો પંદર દિવસ લેવો. જે કમળિયાન રહેતી હોય તો રોજ એક ઝાડો સાફ લાવવો જોઈએ. ખીસવાળા અને ચામડીના દરદવાળાં માણસને અડવાડિયામાં એક વખત એક ચમચો એરંડીયું પિવાની ઘણી જરૂર છે. વળી ચામડીનાં દરદના ભાગપર બહુ ઠંડી લાગવા ન દેવી પણ જરા ઉંઠમાં રાખવી, નહિ તો તે પર કીડ બહુ લાગશે, અને ઘણું ઠંડું પિવું પણ નહિ. જે માફક આવે અને બહુ ગરમ ન પડે તો ઠંડીના દિવસમાંજ 'વીલકીનસન્સ સારસાપેરીલા' (Wilkinson's Sarsaparilla) પીવો, કારણ એ દવા બહુ ગરમ છે. રસવિકાર અને સંધીવા (Rheumatism) પણ લોહીના અગડવાથીજ થાય છે, તે પણ જે નરમ પ્રકારમાં હોય તો ઉપલી રીત પ્રમાણે ગંધક ખાવાથી નરમ પડી જાય છે.

ખીસ, દરાજ, ખરપસું, ખુજલી, રસવિકાર અને સંધીવા ઉપલા ઇલાજો વાપરવાથી થોડા વખતમાં નરમ પડી જશે.

### મસા.

આપણી ચામડી ઉપર મસા કુલાની માફક ઉપસી આવે છે. મસાથી કાંઈ દરદ થતું નથી, પણ મ્હોપર અથવા લાથપર ચવાથી બહુ ખરાબ લાગે છે. જે ચહેરાપર મસો થાય છે તો ચહેરાને બહુ બદસુરત બતાવે છે. 'કૉસ્ટીક પોટાશ' (Caustic Potash) અથવા જલદ 'એસેડીક એસીડ' (Strong Ascetic Acid) સંભાળથી લગાડવાથી તે મસો ખરી જશે અને હળવે હળવે નિકળી જશે. ઉપલી દવા લગાડવી અને ઘોડાના બાળનો એક આંટો વાળી હળવે હળવે જરા જરા રોજ કાપવો.

આંખપર આંજણી થવી અથવા આંખ આવવી. (STYE) ૨૬૧

મસાને સેજ ઉપરથી કાપવો અને કાપેલા ભાગપર જલદ 'એસીટીક એસીડ' નું એક ટીપું સંભાળથી નાખવું, પણ ખુબ ધ્યાન રાખવું કે એ એસીડ આંખનાં આંખપર લાગે નહિ, નહિ તો બીજી આંખડી સુજી આવશે અને બહુ દુઃખ થશે. ઉપરનો બજેલો ભાગ સેજ કાપી કાઢવો. એ રીતે થોડા દિવસમાં મસો નાશુદ થઈ જશે.

આંખપર આંજણી થવી અથવા આંખ આવવી. (STYE)

એ દરદથી લોકો વારંવાર પીડાય છે, અને જ્યારે એ દરદ થાય છે ત્યારે ચહેરો બદસુરત દેખાય છે, પહેલાં આંખનું પોપચું સુજી આવે છે, પછી તેપર કુદ્ધી થાય છે અને એ રીતે તે આંખને બદસુરત બનાવી બહુ હેરાન કરે છે. સાધારણ રીતે ડોક્ટરો એ ભાગપર ગરમ પાણીનો શેક કરાવે છે જેથી કુદ્ધી પાડીને કુટી જાય છે. ડૉ. લુઇ ફીટ્ઝપેટ્રીક (Dr. Louis Fitzpatrick) વર્ષોના અનુભવ પછી જણાવે છે કે આયોદીન (Iodine) થી તેણે ઘણા આંખને સહેલાઈથી સાજા કર્યા છે. જો શરૂઆતમાં જ આયોદીન લગાડવામાં આવ્યું હોય તો એ દરદ વધવા પામતું જ નથી. પણ આયોદીન લગાડવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ, આંખમાં જરા પણ એ દવા જવી ન જોઈએ, નહિ તો આંખને ભારે નુકસાન થશે. પહેલાં આંખના પોપચાને ચમડીથી ડોળાથી બહુ દુર પકડવું અને પછી પકડેલા ભાગપર ચિતારાની બારીક પીછી ખુબ રીતે નીપારી તેથી આયોદીન ઘણું જ થોડું લગાડવાથી થોડા વખતમાં એ દરદ નરમ પડી જશે.

**સૈયદના ચાઠાં.**

સૈયદના ચાઠાંથી ખુબસુરતીનો સદંતર નાશ થાય છે. માંખાપની એદરકારીથી એ ખુબસુરતીનો નાશ થાય છે. જ્યારે બચ્ચાંને કુદરતી સૈયદ આવે ત્યારે તે બચ્ચાંના હાથોની ઉપર ૩ બાંધવો જોઈએ, જેથી સૈયદપર ધવડી શકે નહિ. ધવડવાથી સૈયદનાં ચાઠાં રહી જાય છે. એવી વખતે દરેક માતાની દરજ છે કે બચ્ચાં ધવડે નહિ તેની ખાસ સંભાળ લેવી.

હાલ યુરોપ તરફ એ ચાઠાં વિજળીથી સાજાં કરવામાં આવે છે. ફિઝિયાર ટાકટર હોય તેજ આવી રીતે વિજળી આપે છે, અને વળી એ

અખતરો બહુ મોઢી છે. હાલ એવા સૈયદના ચાઠાંવાળા જવલેજ માલમ પડે છે—કારણ સૈયદની રસી ( Vaccination ) નો બહુ મોટો ઉપયોગ થાય છે.

### ધાભાં ( FRECKLES. )

સુરજનો તડકો ચામડીપર બહુ પડવાથી તેની ઉપર પીળા અથવા તપકીરિયા રંગનાં ધાભાં પડે છે ! કેટલીક વખતે ઠંડીથી પણ એ ધાભાં પડે છે. ગરમીનાં ધાભાં ગરમીની મોસમ પુરી થયા પછી નિકળી જાય છે. જેઓની ચામડી બહુ ખુબસુરત હોય છે તેઓની ચામડીપર એ ધાભાં જલદી અસર કરે છે. જ્યારે એક વખત ધાભાં પડે છે કે તે નિકળવાં બહુ મુશ્કેલ છે, પણ તે છતાં જો બહુ સાવચેતી રાખી હોય તો નિકળી જાય છે. એ ધાભાં કાઢાડી નાખવા માટે ઘણી દવાઓ છે પણ નીચલી દવા સારી કહેવાય છે:—

“ એ ચમચા લીંબુનો રસ અને તેટલુંજ પાણી, એક ચમચો ગ્લીસરીન અને ચાહની ચમચી ઉપરવેર જરીને ટંકણખાર ( Borax ) એ સઘળાંને મેળવી નાખવું અને દહાડામાં બેથી ત્રણવાર લગાડવું. ચહેરો પંદરથી વીસ મીનીટ પછી સાફ ટુવાલથી ધસી ધસી ખુબ સુકડો કરવો.”

સુરજના તડકાંથી ચામડી બળી ગઈ હોય, પીળાં ચાઠાં પડ્યાં હોય અને ઘણી અડચણ ન થઈ હોય તો તાજું દુધ લગાડવું. જો ઘણી અડચણ થઈ હોય તો એક ચમચો ‘ તીંકચર એન્ડ બેનઝોઇન ’ ( Tincture of Benzoin ) લોખાનનો અરક અને ત્રણ આઉંસ ગુલાબનું પાણી ભેળી લગાડવું.

**ચામડીપર કરચલી થવાનું કારણ અને તેના ઇલાજો.**

ચામડીપર કરચલી ઘણું કરી ઘડપણમાં આવે છે. એનું કારણ એ ચામડીની હેઠેની ચરબી તવાઈ જાય છે, તે ચરબી શરીરની નખળાઇથી શરીરના વપરાસમાં આવે છે, અને ચામડીને જોઇતી ચરબી રહેતી નથી તેથી ચામડીપર કરચલી આવે છે. કેટલાક ભુવાનિયાઓને પણ અત્યંત ફિકર, ચિંતા, નખળાઈ વગેરે સખજથી કરચલી આવે છે અને ભુવાનીમાં ઘડપણ આવે છે. કરચલી કાઢી નાખવી હોય તો, પહેલાં સારો ખોરાક

જેવો કે 'કોડલીવર ઓઇલ' (Cod liver oil) અને પપેટા ખાવા, થોડી અંગ કસરત લેવી, અને ચામડીપર નીચે પ્રમાણે 'કોલ્ડ ક્રીમ' (cold cream) લગાડવું. પહેલાં ગરમ પાણીથી ચામડીને સાફ કરવી. પછી ટુવાલે ધસી સુકકી કરવી અને જેવી ચામડી ગરમ થાય કે હાથપર 'કોલ્ડ ક્રીમ' લઇ નીચેથી ઉપર લગાડવું. આવી રીતે દાન-સની સ્ત્રીઓ મોટી ઉંમર છતાં કરચલી વગરનો જીવાન ચહેરો રાખી શકે છે.

**ચામડી ઝુલી પડવાનું કારણ અને ઇલાજો.**

જ્યારે ચામડીની નીચેની ચરબી ઘણીજ તવાઈ જાય છે ત્યારે કરચલી આવે છે, પણ જ્યારે થોડી તવાય છે ત્યારે ચામડી ઝુલી પડે છે. કેટલીક વખતે એ ચામડી ટાઇટ કરવા ફટકીનું પાણી કેટલાકો લગાડે છે, પણ એ ચીજ ચામડીને નુકસાન કરે છે. સર્વથી સરસ ઉપાય તો એજ છે જે આંગની ચરબી વધારવી. તે માટે ચાહ અને કાશીને બદલે કોકો અને 'કોડ લીવર ઓઇલ' વાપરવું, જેથી થોડા વખતમાં ચામડી ટાઇટ થઇ જશે.

ચામડીને ખુબસુરત કેમ બનાવવી અને ચામડીનાં દરદો કેમ દુર કરવાં તે પુરતા ખુલાસાથી તપાસી ગયાં છીએ. જે કોઇ સ્ત્રી ઉપલી રીત પ્રમાણે ચાલે તો તેણીની ચામડી કાંઇ પણ શક વગર ખુબસુરત રહેશે, અને તેણી ઘડપણમાં પણ પોતાની ખુબસુરતી જળવી રાખશે.

**બાલનો ખુબસુરતી સાથેનો અંગત સંબંધ.**

બાલ આપણી ખુબસુરતી અને ચામડીના બચાવને માટે કુદરતે પેદા કીધા હોય એમ લાગે છે. બાલની અભ્યયન જેવી કરામત આપણે જોઈ ગયાં છીએ અને બાલનો ચામડી સાથેનો સંબંધ પણ તપાસી ગયાં છીએ. ખેશક બાલ આપણી ખુબસુરતી વધારે છે. જે કોઇ સ્ત્રી પોતાના માથાના બાલ બોડાવી નાખે તો તેણી કેવી બદસુરત થાય? તેણી એવી કદરૂપી દેખાય કે તેણીનો ચહેરો જોવાથી કમકમાટ ઉપજે. આ પરથી માલમ પડે છે કે બાલ ખુબસુરતીને વારતે બહુ અવશ્યના છે. વળી બાલ આપણી ચામડીની સંભાળ રાખે છે, મુખ્ય કરી માથાના બાલ આપણા માથાનું બહુ રક્ષણ કરે છે. બાલથી માથાની સરદી ગરમી બરાબર રહે છે.

શ્રીમો મરદોના કરતાં વધુ બાલ રાખે છે કારણ તેઓ બહુ ખુબ-સુરત દેખાવાની જરૂર ધારે છે. જ્યારે બાલને અને ખુબસુરતીને આટલો નિકટ સંબંધ છે ત્યારે બાલનું કેમ રક્ષણ કરવું, બાલને કેમ સાફ રાખવા, અને કેમ વધારવા તે જાણવું બહુ જરૂરનું છે.

**બાલનું ખરી જવું: તેનાં કારણો અને ઇલાજો.**

આપણે આગળ જણાવ્યું તેણ બાલ જ્યારે બહુ ભારી થાય છે અને જ્યારે ચામડી ટેકવી શક્તિ નથી ત્યારે ખરી જાય છે, અથવા તો બાલનાં મુળને લોહીમાંથી પુષ્ટિ ન મળે ત્યારે પણ ખરી પડે છે. એક સ્ત્રી તંદરોસ્ત ન હોય, નબળી હોય, બહુ અભ્યાસ કરતી હોય, જુરસાવાળી હોય અથવા તો ફિકર ચિંતા રાખતી હોય, તો તેણીના બાલ બહુ જલદીથી ખરી જાય છે. બહુ ગરમી અને યતીની ગરમીથી પણ બાલ ખરી જાય છે. એ વતરોગે હોજરીના બગાડથી, ચાલુ માંદગીથી-લોહી શીકું પડવાથી-કોષ ઝેરી તાવ આવી ગયા પછી, -નબળાઇથી, ચામડીના દરદથી, બહુ દારૂ પિવાથી, રાતના ઊગરાથી અને નિયમસર ન ચાલવાથી માથું બોડકું થઈ જાય છે.

**બાલ વધારવાના ઇલાજો.**

જો બાલની વધ ખરાબર થતી ન હોય તો થોડા થોડા કાપ્યા કરવા. જો બાલ ખરી જતા હોય અને બાલની વધ વધારવી હોય તો સર ઇરેમસ વીલસન ( Sir Iramus Wilson ) પ્રમાણે નીચલી મેળવણી લગાડવી. ' એ-દી-કોલન ' ( Eau-de-Cologne ) ૨) આંઉસ 'તીંકયર એન્ડ કેનથરાઇડસ' ( Tincture of Cantharides ) ૨) દ્રામ, લવંન-દરનું તેલ ( Oil of lavender ) ૧૦) ટીપાં. આ મેળવણી બાલ ઝીણા કાપી ચામડીપર દિવસમાં બેવાર લસવી. જો તેથી ચામડીપર સોજો આવે તો થોડા દિવસ લગાડવું બંધ કરવું અને થોડા દિવસનો ખાંચો નાખીને લગાડના કરવું.

જો માથું બોડકું થઈ ગયું હોય, અથવા તો તાલકી લસાઇ ગઇ હોય તો, અંદરનાં મુળ લસાઇ જવાથી કાંઇથી દવા કારગટ લાગતી નથી. પણ જો સ્ત્રી જુવાન હોય તો નિરાશ થવાનું કારણ નથી—બહુ દવાઓ



છે. આપણે ઉપર જણાવ્યાં તે કારણથી માથું બોડકું થયું હોય તો તે કારણ દુર કરવું. જો નખળી તનદરોસ્તી અને ખિમારીથી થયું હોય તો ‘કેડલીવર ઓઇલ’ અને ‘આયર્ન’ અને કુખનીન (Iron and quinine) આપવું બહુ ફાયદાકારક છે. બોડકાં માથાંને માટે નીચલી મેળવણી પણ બહુ ફાયદાકારક છે:—

‘પેરેશીન’નું તેલ (Paraffin oil) પા પાઇન્ટ, લવંદરનું તેલ (Oil of Lavender) ૧૦ ટીપાં, તીંકચર ઓઇલ કેનથરાઇડસ (Tincture of cantharides) બે ડ્રામ.”

આ મેળવણી ખુબ હીલવીને દિવસમાં બે વખત બાલના મુળમાં ધસી ધસીને લગાડવી.

**જીવાનીમાં ભુરા બાલ: તેના કારણો અને ઇલાજો.**

અગાઉના વખતમાં આપણા મોટા બાવાના બાલ ભુરા થતા હતા પણ હાલ તો આપણે અધોર ઉમરના આદમીઓના બાળ સંકેદ જોઇએ છીએ.

ભુરા બાલ થવાનાં કારણ પણ આગળ બોડકાં માથાંને માટે કહી ગયા તેજ છે: ફિકર, ચિંતા. મનનો ઉકળાટ, વિગેરે. અને તેની સાથે કસરત વગરની (Sedentary life) બેસી બેસીને જીંદગી ગુજરવાથી પણ એમ થાય છે. કેટલીક વખતે આમડીનાં દરદથી અથવા તો નજળાથી તે બાળુની ‘નરોસ’ ખરાબ થઇ જવાથી બાલને પોપણ મળતું નથી તેથી થાય છે. કેટલાઓને જન્મથીજ ભુરા બાલ હોય છે. બહુજ ખિમારીથી કેટલીક વખતે બાળ ભુરા થાય છે, પણ તે ભુરા થયલા બાલ જ્યારે તંદરોસ્તી મળે છે ત્યારે પાછા કાળા થાય છે. કેટલાક દાખલા મોજુદ છે જેમાં બહુ ધાસ્તી ફિકર અને ચિંતાથી એકદમ બાલ ભુરા થઇ ગયા છે. થોડા વખતની વાત ઉપર બંગાળના એક સિપાઇને બંધવા તરીકે બીજા સિપાઇઓ આગળ પકડી લાવીને ઉભો રાખવામાં આવ્યો અને તેઓની નજર આગળજ તેના સિપાઇ તરીકેનાં કપડાં કાઢી લીધાં. આ સમયે તે ખુબ ધુજવા લાગ્યો અને પોતાની ધાસ્તી બરેલી હાલતનો તેજ વખતે તેને પુરતો ખ્યાલ આવ્યો. અત્યંત ધાસ્તીથી અરધા કલાકમાં

તેના માથાના દરેક ભાગના આલ ભુરા થઈ ગયા ।

ભુવાનીમાં આલ ભુરા થતા અટકાવવા હોય તો ઉપલાં કારણોથી દૂર રહેવું. જે કમનસીબ આદમીના આલ ભુરા થયા હોય તેઓને ઉપર જણાવેલી 'પેરેશીન' (Paraffin) ની મેળવણી આલને બહુ પુષ્ટિ આપશે.

માથાની ચામડીનાં દરદા અને તેથી થતી આલને ઈન્ન;

એ દરદના ઇલાજો.

કેટલીક વખતે માથાની ચામડીપર દરદ થાય છે, જેથી આલ ઉગતા નથી. એ ચામડીનાં દરદને ડેનટ્રફ (Dandruff) કરીને કહે છે. જે દરદથી માથાની ચામડીપર બીગડાંની કાની નાના નાના ચામડીના પોપડા બંધાય છે અને ઘસ યોગવાથી કપડાંપર પડે છે. કેટલીક વખતે એવા પોપડા નાક અને ગાલપર થાય છે, માથાના આલ આ કારણથી ખરી પડે છે, ભુરા થાય છે, અને ઝમક ખોઈ દે છે.

ઇલાજો.

“એક પાઇન્ટ પાણીમાં થોડો કપુર નાખી તેમાં ૨ દ્રામ ટંકણુખાર (Borax) નાખી એ મેળવણી બનાવી અડવાડિયામાં એક બે વખત માથું સાફ કરવું. અથવા “સોલ્ટ ઓફ તારતર” (Salt of Tartar) ૨ દ્રામ ને એક પાઇન્ટ પાણીમાં નાખી આલ ધોવા.

આલની સંભાળ રાખવા બાબે કેટલીક સુચના.

સર દેવનન્ટ (Sir W Devnant) કહે છે કે “ખુબસુરતી એ મરદ અથવા સ્ત્રીને ખોદાઇ બક્ષે છે, પણ સર્વથી ઉત્તમ ખુબસુરતી આલમાં છે, જે વગર ખરી સંપૂર્ણતા હોય નહિ. જે આદમીને કુદરતે માથાંપર સારા આલની બક્ષે કાંધી હોય તેઓએ બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ. કારણ ખોટી રીતે અને બેદરકારીથી ગમે તેવો આલનો વધ હોય તે છતાં તે નબળા પડી જાય છે અને થોડા વખતમાં નાશ પામે છે”

જો આલને મજાનુ અને તંદરોસ્ત રાખવા ચાહના હો તો તેઓને વારંવાર ગરમ પાણીથી ધોવા, ચામડીને ધસવી અને સંભાળથી આલને સુકવવા. જો આલપર દરરોજ સવારના પાંચ મિનીટ ઘસ યોગવામાં આવે

તો બહુ ફાયદેમંદ છે. આવી સહેલી રીતથી બાલનાં મુળને શક્તિ મળે છે, વધારો થાય છે. અને ચળકતા અને નરમ રહે છે. બાલ મોટા બાલવાળો અને મોટા વાપરવો. જે બાલને સારી હાલતમાં રાખવા માંગતા હોય તો તેને થોડા થોડા કાપ્યા કરવાની જરૂર છે, અને ચોકસ હથેલી વધારે ઉગવા દેવા નહિ. જેમ બાલ બહુ સુકકા રહેતા હોય તેઓને “ઓલીવ ઓઇલ” (Olive Oil) થી સરસ લગાડવાનું બીજું કાંઈપણ મળશે નહિ, બીજી બધી બનાવટો વેચવામાં આવે છે તેમાં સર્વથી સરસ એજ તેલ છે.

### બાલ રંગવામાં સમાયલો જોખમ.

કેટલીક સ્ત્રીઓમાં હાલ બાલ રંગવાની ટેવ પડી છે. બાલને ખુબ સુરત કરવા જાત જાતના રંગોથી બાલને તેઓ રંગે છે જે નુકસાનકારક છે, કારણ દરેક એવી બનાવટમાં સીસું વાપરવામાં આવે છે: તેના ઉપયોગથી સીસાનું ઝેર ચડે છે અને તેથી બાલનો નાશ થાય છે, જેઓ એવા રંગનો ઉપયોગ કરે છે તેઓના બાલ જલદીથી નાશ પામે છે અને શોભાયમાન થવાને બદલે ઉલટાં કદરૂપાં બને છે. વળી બાલ રંગવાવાળાને એકજ દહાડો રંગવા નથી પડતા પણ દરરોજ એવી ઝેરી મેળવણી લગાડવી પડે છે. જે દરરોજ તેવા રંગ ન લગાડે તો તેનો ચહેરો હસવા જેવો લાગે છે.

### ચહેરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવાની રીત.

ચહેરાનો સર્વથી ઉત્તમ શણગાર બાલ છે. ચહેરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવા એ એક હુન્નર છે. અને દરેક માણસ જે પોતાના ચહેરાને શોભાયમાન રાખવા માંગતા હોય તેઓએ તેના અભ્યાસ કરવો જોઈએ, ચોકસ હથેલી બાલ ઓળવાથી ચોકસ ચહેરાના ઘટમને ઠીક લાગે, પણ તેજ હથેલી બીજા ચહેરાપર શોભે નહિ. દાખલા તરીકે જે સ્ત્રીઓનો ચહેરો લાંબો હોય તેઓએ આગળ બાલને પાછળ તાણી રાખવા નહિ, પણ તે બાલને કપાળપર કુદરતી રીતે નબરવસ પડવા દેવા, અને બાજુએથી એવી રીતે ઓળવા કે ઉપસી આવે નહિ. જેઓનો ચહેરો નાનો હોય અથવા બેઝો હોય અને કપાળ નાનું હોય તેઓએ આગળ

બાલને દીલી રીતે પછવાડે ઝાળવા, જેથી કપાળ જેટલું દેખાય એટલું દેખાવા દેવું, અને આબુઆબુના બાલને જેમ બને તેમ દીલા રાખવા જેથી માથું મોટું હોય તેમ જણાય. આ રીત અખત્યાર કરવાથી માલમ પક્ષે કે ચોકસ રીતે બાલ ઝાળવાથી ચહેરાનો ઘાટ ઘટમ ધણો ફેરવાઇ જાય છે. તેથી દરેક સ્ત્રીઓએ પોતાના ચહેરાને માફક આવે તે રીતે બાલ કેમ ઝાળવા ને પોતે શોધી કાઢવું જોઇએ, જેમ કરતાં કેટલીક સ્ત્રીઓ કપાળ પર ભયભરેલી હદ સુધી બાળનાં લટિયાં રાખી બીજની નજરમાં પોતાની હસી કરાવે છે, તેવી દ્રવ્યથી બાલ નહિ રાખનાં શેલા અને શણુ-ગારની યશુ મહત્તાજભરી હદ સામ્યવામાંજ ખરી ખુબસુરતી જણવી.

દાંત સાથે ખુબસુરતીનો સંબંધ.

ચહેરાના દેખાવ અને ઘાટ ઘટમપર દાંત બહુ અસર કરે છે. બેડાં રોકાં ચહેરાનો ઘાટ, કે જે વગર ખરી ખુબસુરતી હોઇ શકેજ નહિ, તેનો આધાર મ્હો અને હડપચી જડબાં અને એક સરખા દાંત પર છે. મ્હો ધણુ સારા ઘટમનું હોય તે છતાં જો દાંત વાંકા ચુકા અને પડી ગયલા હોય તો સધળો ઘાટ ઘટમ બગાડી નાખે છે. જો ચોકસ ગણત્રોના દાંત ન હોય તો જડબું સંકોચાઇ જાય છે, અને તેનું પરિણામ એ આવે છે કે ચહેરાનો ભાગ ચીમળાયલો થઇ જાય છે. એક અમેરીકન લખનાર લખે છે કે, “જે સ્ત્રીના દાંત ખુબસુકત હોય, તેણીને બહુસુરત કહેવાઇ શકાય નહિ.” આ યાદ રાખવું ઠીક પડે કે કુદરત તેમજ દાંતના ડાકટર બંને સરખી રીતે ખુબસુરત દાંત પુરા પાડી શકે છે.

દાંતની તંદરોસ્તીપર અસર.

મી૦ જ્યોર્જ જેમ્સ પલેટ કહે છે કે “જીંદગીની અરબી મુસીબતો અને બિમારી સારા દાંતની ગેરહાજરીથી થાય છે.” જો દાંત કહોતી હાલતમાં હોય અથવા દાંતો પડી ગયા હોય તો તંદરોસ્તી સાજી રહી શકે નહિ, બદલનમી અને તેથી થતાં બીજાં દરદોનું એક મુખ્ય કારણ ખોરાક બરાબર નહિ ચવાવાનું છે. લાંબો વખત ઘણો અખતરાઓથી સાબિત થઇ ચુક્યું છે કે ખોરાક હોજરીમાં જાય તે અગાઉ જો બરાબર ચાવવામાં ન આવ્યો હોય તો તે બરાબર પાચન થતો નથી. આવી રીતે

જો દાંત યરોયર ન હોય તો પાચન શક્તિ કમી થાય છે અને તેથી તંદ્રોસ્તી બગડી જાય છે, માટે તંદ્રોસ્તી વધારવી હોય તો દાંત સારી હાલતમાં રાખવાની અતી જરૂર છે.

### દાંત સડી જવાનાં કેટલાંક કારણો.

અરલીનનો દાક્ટર રીતર (Dr. Ritter) જણાવે છે કે ૬૩૭ માણસો કે, જેમાં પંદર વર્ષની અંદરના ૪૦૦ હતા, તેમાં ફક્ત સેંકડે પાંચ ટકાથી સેહજ વધુ માણસોના દાંત સંપુર્ણ હાલતમાં હતા.

હવે દાંત કોહવાનું કુદરતી કારણ કથું છેજ નહિ, પણ દાંતો હંમેશાં અકુદરતી રીતે એટલે આપણી ભુલથીજ કોહે છે. કુદરતે માણસના દાંત જીંદગી સુધી ચાલે એવા બનાવ્યા છે, પણ આપણે ગુનેહગાર છીએ, આપણા કહેવાતા સુધારાના મુખાંધ ભરેલા રિવાજોથીજ દાંતો નાશ પામે છે. સિદ્ધાંતોપરથી સાબિતી મળે છે કે જંગલીઓ દાંતના દુઃખથી પીડાતા નથી. આપણા ચાવવાના અવયવોનો નાશ થવાનું મુખ્ય કારણ તેજબો અથવા અરકો (Acids) છે જે દાંતપરનાં સફેદ પડ (enamel) ને કોટરી નાખે છે. એ તેજબો અને અરકો મુખ્ય કરીને અથાણાં, સોસ, સરકો, મીઠાઈઓ, વગેરેથી ભરેલા ખોરાકથી અને તેવાજ પિણામાં હોય છે. કાચાં ફરટના અરકો પણ દાંતનો બહુ નાશ કરે છે. કેટલાંક દાંતના મંજનો દાંતને સારા રાખવાને બદલે ઉલટી અસર કરે છે, અને દાંતનો નાશ કરવામાં મુખ્ય ભાગ બાળવે છે. જે બનાવટો દાંતને બહુ જલદીથી સફ કરે છે, તેજ મુખ્ય કરી જલદી ખરાબ કરે છે. તે મંજનોની બનાવટમાં રસાયણ શાસ્ત્રથી બનાવેલા તેજબો, ફટકી વિગેરે હોય છે, જે દાંતના સફેદ પડ (Enamel) ને અતીશ્ય નુકશાનકારક છે.

### દાંતને દુધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત.

દાંતને તંદ્રોસ્ત હાલતમાં રાખવાને માટે સર્વથી જરૂરની અને બહુ ધ્યાન આપવાબેગ બાબત છે તે સફાઈની બાબત છે. જો દરેક આદમી ખાઈ રહ્યા પછી દાંત સાફ કરે તો જરૂર દાંતના દાક્ટરો ભુખે મરે. જોઓ ધધા ધાપામાં બહુ રોકાઈ જાય છે તેઓને એમ કરવાનું બનતું.

નથી તે છતાં દિવસમાં અને રાતના સુતી વખતે દાંત સાફ કરવાની બહુ અમત્ય છે. રાતના સુવા જવાની અગાઉ ખોરાકની રજકણો જે દાંતમાં બરાબ રહી હોય તે કાઢી નાખવાની બહુ જરૂર છે. આ નાની રજકણો મ્હોની ગરમી અને બીનાશથી નરમ થઇ કહોવા માંડી છે, તેજાજ જેવી બને છે અને તેજ દાંતના બહારનાં પડ કોહવાડી નાખે છે.

દાંતનો ધ્રુવ વાપરવાની બહુ જરૂર છે, જેઓ દાંતનો ધ્રુવ મુદ્દલ વાપરતાં નથી, તેઓનાં દાંતોને બહુ ઇજા થાય છે. જે ધ્રુવ ન વાપર્યો હોય તો બે દાંતની વચ્ચેમાં જે ફાટ રહે છે, તેમાંનો કચરો કદી પણ નિકળતો નથી માટે દાંતનો ધ્રુવ વાપરવાની બહુ જરૂર છે, જેઓ પોતાના દાંત મજબુત રાખવા માંગતાં હોય તેઓએ બહુ ગરમ અથવા ઠંડી ચીજ પિવા ખાવાથી પરહેજ રહેવું. દાંતના ‘ઇર્નમલ’ ને બહુ ઠંડી ગરમી ધણીજ નુકસાનકારક છે. ખાટી ચીજોથી, તેજાજ અને અરકવાળા ખોરાકથી, ચઠણીથી, સોસથી, દારૂથી, તંબાકુથી, કાચાથી અને કાચાં ફરેટથી દુર રહેવું.

### બનાવટી દાંત.

દાંત વિષેનો હુન્નર થોડુંક થયાં બહુ આગળ વધ્યો છે. હવે સારા બનાવટી દાંત ને કુદરતી દાંત બાગ્યેજ ઓળખાઇ શકાય છે: પણ બનાવટી દાંત બહુ ચળકતા અને સફેદ હોય છે. પહેલાં બનાવટી દાંત પહેરવાથી થેડી ધણી બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે, પણ ધીરજ રાખી થોડો વખત ચાલુ રાખ્યું હોય તો બેચેની નિકળી જાય છે. જેઓ દાંત વગર બદમુરત દેખાતા હોય અને ખોરાક ચાવી શકતા ન હોય તેઓને બનાવટી દાંત આશીર્વાદ સમાન છે. સર જોન ફોર્બસ (Sir John Forbes) નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“ હમણાની મંડળીમાં નહિ ગણી શકાય એવા આશીર્વાદો ભોગવ્યે છીએ, તે સંધળા અજાયબ જેવી હુન્નરની ખીલવણીને આભારી છે. સર્વથી સરસ સુખ જે આપણે ભોગવ્યે છીએ તે દાંત વિષેની વિદ્યાથી— મુખ્ય કરી બનાવટી દાંતથી—ખુદાઈ આદમ જતના ચહેરાની ખુબસુરતી જતી રહેલી પાછી બચવી એજ માત્ર નબળી આદમ જતને મોટો આશી-

વાંદ છે; પણ તે ( ખુબસુરતી ) ઘડપણમાં જે વખતે નાશ પામી હોય તે વખતે વધારવા સંપુર્ણ ચાવવાની શક્તિ એ સર્વથી અમુલ્ય બક્ષેશ છે, અને જેઓએ તે મેળવી છે તેઓજ એની પિછાણ કરી શકે.”

**શરીરનો સંપુર્ણ ઘાટઘટમ અને તેના સરખાં પ્રમાણો.**

કુદરત ઘણી ઉત્તમ અને સંપુર્ણ ગણતરીથીજ પોતાનું સર્વ કામ કરે છે, અને શરીરની રચના કરવામાં કાંઈ અપવાદ વાપરતી નથી. એ એક અન્યથા જેવી બિના છે કે દરેક માણસનું આખું શરીર તેના પગલાંથી છ ગાંઠું મોટું હોય છે, પછી તે માણસ જીકું હોય या પાતળું હોય—રાક્ષશ જેવું મોટું હોય અથવા વેહેંતિયાં જેવું નાનું હોય. જો એક માણસનું શરીર આ કાનુનથી વેગળું જાય તો તે સંપુર્ણ ખુબસુરતીથી વેગળું ગયલું જાયલું. ચહેરા, કપાળની સર્વથી ઉંચેની ટોચથી તે હડપચી સુધીનો ભાગ આખા સંપુર્ણ શરીરના દશમાં ભાગ જેટલો હોય છે. એજ રીતે હાથ પણ હોય છે—હાથનું પ્રમાણ વચલી આંગળીની ટોચથી તે પોંદ્યા સુધી લેવું, છાતીની ઉંચી ટોચથી કપાળની ડાક વેરનો ભાગ આખાં શરીરના સાતમા ભાગ જેટલો હોય છે, બન્ને હાથ પોહોળા કરી લાંબા કર્યે અને એક હાથની વચલી આંગળીથી બીજા હાથની વચલી આંગળીપર પ્રમાણ કર્યે તો તે પ્રમાણ શરીરની ઉંચાઇનું કપાળની ટોચથી તે પગની પાટલી સુધીના પ્રમાણની બરાબરનું હોય છે, જો ચહેરાની લંબાઇ બાલનાં મુળથી તે હડપચીવેરની લંબાઇ તેને ત્રણે ભાગમાં વેહેંચી નાખ્યે, તો પહેલો ભાગ જ્યાં બે બવાં મળે છે, ત્યાં વેરનો હોય છે અને બીજો નાકનો ભાગ છે.

**ઘાટ ઘટમવાળી ખુબસુરત સ્ત્રીના શરીરનું પ્રમાણ કેવું હોવું જોઈએ.**

“ એક ઘાટ ઘટમવાળી ખુબસુરત સ્ત્રી ૫ ફીટ અને ૫ ઇંચ ઉંચાઇમાં હોવી જોઈએ અને તેણીનું વજન ૧૩૮ રતલ હોવું જોઈએ. પણ જો ( ૧૦ ) રતલ વધુ હોય તો તેણીની ખુબસુરતીની સંપુર્ણતામાં ફેર પડશે નહિ; તેણીનું ‘બસ્ટ’ ( Bust ) એટલે છાતીથી માથાં સુધીનો ભાગ ૪૩ ઇંચનો અને કમર ૨૪ ઇંચની, હાથની બાજુ આગળનો ભાગ

૧૭૩ થી ૧૪ ઇંચ જેટલો અને હાથનું કાંડું ૬ ઇંચ, પગની ધુટી ૬ ઇંચ, પગના ટેટા ૧૪ ઇંચ, અને જાંઘ ૨૦ ઇંચની હોવી જોઈએ.

એક સ્ત્રીએ શરીરની ઉંચાઇ કેમ મેળવવી.

પ્રોફેસર હીલ્સલીક પોતાનો અનુભવ નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—  
“એક આદમીની વધ જન્મ્યા પછી તરત ઘણીજ હોય છે; એક બચ્ચું પહેલાં વર્ષમાં લગભગ ૯ ઇંચ જેટલું વધે છે, ત્યાર પછી વધવાનું પ્રમાણ ત્રણ વર્ષ લગી ઓછું ને ઓછું થાય છે. એ વખતમાં એક બચ્ચું જેટલું ઉંમરમાં આવ્યા પછી વધવાનું હોય તેથી અરધું વધે છે, પાંચ વર્ષ પછી જ્યાં સુધી સોળ વર્ષની ઉંમરે પુગે છે, ત્યાં સુધી એક સરખી નિયમિત વધથી વધે છે. એ અરસામાં અડસતો કાઢતાં દર વર્ષે ૨) ઇંચ વધે છે, સોળ વર્ષ પછી વધ બહુ થોડી હોય છે. તે વર્ષ પછી બે વર્ષ સુધી ૩) ઇંચ દર વર્ષે વધે છે; અઢાર વર્ષથી વીસ વર્ષ સુધીમાં ભાગ્યેજ ૧) ઇંચ વધ થાય છે. પચીસ વર્ષની ઉંમરે વધ થતી અટકી જાય છે.”

ઉપલા પ્રોફેસરના માણસના વધ વિષેના અભ્યાસથી માલમ પડશે કે, એક આદમીની પોતાની ઉંચાઇ પચીસ વર્ષ સુધી થઈ શકે છે. માણસો શરીરે ઠીંગણાં હોય તો તેઓનો પોતાનો વાંક છે ચોખ્ખી હવા, નિયમિત અંગકસરત, જલદી સુષ્ક જવું, અને ઓછામાં ઓછી આઠ કલાકની ઉંઘ એ સર્વ માણસની ઉંચાઇ વધારે છે. દાટ્ટર તી. આર. એવીસનાં કહેવા પ્રમાણે, “જો એક માણસ સુરજની અને દહાડાની રોશની વધુ પ્રમાણમાં લે છે તો તે વધુ ઉંચાઈ મેળવે છે.”

ઠીંગણા ઉધરલાવનું કારણ એજ કે તેઓ તંદરેસ્તીના નિયમ તોડે છે. ખીડી પીવી એ સર્વથી મોટી બીજી છે અને તે ઉંચાઇ વધતી અટકાવે છે. બિછાનાપર પગ પેટમાં ખેંચી લઇને સુવું તે વેંત્યાપણાનું ખીજું કારણ છે. હંમેશાં મોટાં ખીજાનાંપર સુવું અને જેમ શરીર લાંબુ થઇને સુવાય તેમ સુવું. ખોરાકમાં અનાજ (grain) આદમીના શરીરને ખીલવવાને બહુ ઉપયોગી છે. સંકોટલાંડના રહેવાસી બહુ ઉંચા હોય છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ ઓટ-મીલનું પુડીંગ ખાવાના બહુજ શોખીન હોય છે.



શરીર ચરખીથી બહુ જાડું થઇ જવાનું કારણ.

૨૭૩

**શરીર ચરખીથી બહુ જાડું થઇ જવાનું કારણ  
અને તેના ઇલાજો.**

આ જાંદગીમાં થોડાંજ માણસો પોતાની સ્થિતિને માટે સંતોષી હોય છે, તેમજ શરીરની બાબતમાં પણ છે. જડાં માણસો પાતળાં થવા માંગે છે જ્યારે પાતળાં માણસો જડા થવા માંગે છે. પણ જેઓનું શરીર મધ્યમસરનું હોય છે તેઓ ખરા ભાગ્યશાળી છે. બહુ ચરખીથી શરીરમાં બેચેની ઉત્પન્ન થાય છે, એથી જડાં માણસો પોતાનું વજન ઓછું કરવા માંગે તેમાં કાંઈ અગ્નયખી નથી. દાક્ટર ઇપેટ દેનસમોસ કહે છે, કે “ચરખીથી જડા થવાનું કારણ એટલુંજ કે જોઈએ તે કરતાં વધુ ખોરાક લેવો, જેનું પરિણામ એ આવે છે કે શરીરનો કયરો બહાર કાઢવાનું કેટલાક અવયવો પોતાનું કામ બજાવી શકતા નથી.” બીજા બોલમાં કહ્યે તો એ દાક્ટર એમ જણાવવા માંગે છે કે બહુજ ખાધાથી શરીર એકદમ જાડું થાય છે, તેથી એ દરદનો ઇલાજ દેખીતો છે; બહુજ જડા માણસો નિયત્તા હુંક નિયમો પ્રમાણે ચાલવું; જેમ અને તેમ થોડું ખાવું, પિયું અને સુવું, ચાલવાની, સાઇકલની, દોડવાની અને વહાણપર હલેસાં મારવાની કસરત જે આંગતો પરસેવો બહુ કાઢે છે તે કરવી. જેઓ ઘરની બહાર કસરત કરી શકતા ન હોય તેઓએ ઘરમાં ખુબ કામકાજ કરવું. ચોક્કસ ખોરાક અને પિણાંથી પરહંઝ રહેવું, તેમાં મુખ્ય કરી સુપ (સેરવો), માખણ અને ચરખીવાળી વસ્તુ, ખાંડ અને દરેક જાતની મીઠાઈ, અને બહુ પુષ્ટિકારક ખોરાક, દુધ, પેસ્ટ્રી, બટાટા, દાળ, ચોકલેટ, કેકો, બીર અને ભારી વાઇનોથી દુરજ રહેવું.

**બહુ પાતળાં શરીરને ઘટમદાર જાડું કેમ બનાવવું.**

બહુ પાતળું શરીર થવાનું મુખ્ય કારણ પાચન શક્તિ અગડવાનું છે, કેટલાક આદર્મીઓ હમેશાં ખાય છે પણ ચરખદાર થતા નથી. તેઓનો શરીરનો બાંધો કુદરતી પાતળો હોય છે, અને ગમે તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાધા છતાં તેઓ જડા થઇ શકતા નથી. જ્યારે કેટલાક પાતળા

માણસો સારી માવજતથી માટેલા અને છે. ચરબી તવાઈ જવાનાં બધાં કારણો છે. તેમાં ખોટી કીસમનો ખોરાક, હૃદયી બહાર કામકાજ, અભ્યાસ, ફિકર, ચિંતા અને સારી ઉંઘની ગેરહાજરી મુખ્ય છે. થોડી અંગ કસરત કરવી, ૧૦ કલાક સુવું, મન શાંત રાખવું અને ચરબી વધારે તેવો ખોરાક ખાવો. સરકો, દારૂ, ચાહ, કાંચી અથવા ખાટાં ફ્રેટ ખાવાં નહિ. તે ઉપરાંત કદી પણ ફિકર ચિંતા રાખવી નહિ. જેમ અંગ્રેજીમાં કહેવત છે ‘Laugh and grow fat’ ‘હસો અને માટેલા બનો’ તે પ્રમાણે અમલ કરવો. એવા માણસે ખુશ મિત્રજન અપભાર કરવો બહુ જરૂરનો છે.

ગોળ ખભાં અથવા તો ખરડાના કાંઠાનું ઉપરથી વળી જવું; તેના ઈલાજો.

જેઓ બેસીને બહુ કામ કરતા હોય છે તેઓનો ખરડો વળી જાય છે અને ખુંધ નિકળે છે, પણ બધું ખર્ચે જેઓની તનદરોરની નખળી હોય છે તેને પણ ખુંધ નિકળે છે.

એ કદરૂપાપણું કાઢાડી નાખવાને માટે પટા બનાવવામાં આવ્યા છે જે બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. પણ જો એ કદરૂપાંપણામાંથી તદન સાળું થવું હોય તો ચોક્કસ સારવાર અને દવાની જરૂર છે. હમેશાં ટટાર બેસવાની ટેવ પાડવી, ચાલતી વખતે પણ ટટાર ચાલવું અને જાતી બહાર કાઢવી, કઠણ ગોઠાંપર સુવું અને એકજ તકિયો વાપરવો. હમેશાં ચાલતી વખતે ખરડાની પછવાડે હાથ જોડી ચાલવું. જેઓને વાંકા વળો જવાની ટેવ હોય તેઓએ મગદળ યા ‘દમ-બેલ્સ’ વાપરવાં બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે.

વળી ખરડાનું વળી જવું, નખળાઈથી કઠિા નખસો પડી જાય છે તેથી થાય છે. માટે સ્કોટ્સ ઇમલ્સન (Scot's Emulsion) અથવા તો ‘કાડલીવર ઓઇલ,’ બીજા પ્રકારમાં, અથવા તો “હાઇપોફોસફેટ ઓફ લાઇમ અને સોડા” વાપરવાથી ખરડાનાં કાંઠામાં જોર આવશે અને ખરડો ટટાર રહી શકશે.

### ધટમદાર ગોળ છાતી કેમ ખીલવવી.

જે એક સ્ત્રીની છાતી બરેલી અને ગોળ હોય નહિ તે: તેણી ખુબ-સુરત કહેવાયજ નહિ. છાતીથી એક સ્ત્રીની ખુબસુરતી ઘણે દરજ્જે વધે છે. છાતીપરથી વળી તનદરેસ્તીની પિછાણ થાય છે. છાતી એ સ્ત્રીની ખુબસુરતીનો શબ્દગાર છે છાતીથીજ સ્ત્રી મરદથી તુરત ઓળખાઈ આવે છે. જે કાંઈપણ સ્ત્રી ખુબસુરત થવા ચાહતી હોય તેા તેણીએ છાતી ખીલવવાની જરૂર છે.

છાતી ખીલવવાનો ઉત્તમ વખત જુવાનીનો છે. એ વખતે પાંસ-ળાઓ બહુ નરમ રહે છે અને તેથી જે ચોક્કસ કસરત કીધી હોય તેા છાતી ખીલે છે. મોટી ઉંમરે પણ નિરાશ થવાની કાંઈ જરૂર નથી, જે જોઈતી માવજત અને સંભાળ રાખી હોય તેા બહુ સુધારો થાય છે.

શ્વાસ અને દમ લેવાની કસરતથી છાતી બહુ ખીલે છે. એક લખનાર એ વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે:—

“દરરોજ બચ્ચાને ચોક્કસ રીતે શ્વાસ લેતાં શિખવવામાં આવ્યાથી એ કેટલાક નબળાં અને બિમાર બચ્ચાને તનદરેસ્ત થયલાં જોયાં છે. એવી રીતે દમ લીધાથી ખરડો સીધો થાય છે, ખભાંના હાડકાં પોતાની જગાપર રહે છે, અને ગરદન જેમ કુદરતે માથાનો ભાર ટેકવી રાખવા બનાવી છે તેમ પોતાનું કામ બજાવે છે. એ કસરતથી કાંઈ બહુ વખત જતો નથી.” કસરતના વિષયમાં એ વિષે વધુ જાણવામાં આવશે.

ઈંગ્લાન્ડ કેટલીક છોકરીઓની સ્કુલમાં પણ એજ કસરત કરાવે છે, ત્યાં છોકરીઓને પહેલાં સાદરી પાથરેલી જમીનપર ચત્તાં સુવાડે છે અને પછી દમ નાકવડે મ્હોં બાંધ કરી જેમ અને તેમ અંદર લેવા કહે છે. અંદર લીધેલો દમ થોડી પળ ઘેરી રાખી પછી હળવે હળવે નાક વાટેજ બહાર કાઢી નાખવો અને થોડો વખત થોભી એ પ્રમાણે થોડી મિનિટ રોજ ચાલુ રાખવું. નાક વાટે દમ અંદર લઈ થોડો વખત ઘેરી રાખવાની જરૂર છે. જે હવા દમમાં લઈએ તે હવા આપણા લોહી સાથે મળી લોહીને સ્વચ્છ બતાવે છે અને ન્યારે દમ બહાર કાઢીએ છીએ ત્યારે ખરાબ હવા બહાર નીકળી પડે છે.

ખીજી રીતે છાતી ખીજવવાને માટે દમઝેદસની ચોકસ કસરતો આવે છે, જે આપણે કસરતના વિષયમાં ખુલાસાથી તપાસીશું. વળી વહાણનાં હલેસાં મારવાથી અને હાથને ચોકસ પ્રકારે ઉપર અને બાજુએ ફેરવવાથી છાતી બહુ ખીલી નિકળે છે.

### પાતળી કમર.

સ્ત્રીઓમાં એવોજ ખ્યાલ છે કે પાતળી કમરથીજ ખુબસુરતી વધે છે, પણ તેમાં તેઓની મોટી ભુલ છે. ખુબસુરતીના કાનુનોથી અજ્ઞાન હોવાને લીધેજ એવો ધખારો સ્ત્રીઓમાં પેવશ થયો છે. ચીનીઓ ખુબસુરત દેખાવાને માટે પોતાના પગ માહ કબ્જથી નાના દેખાવાને ચીમળાવી નાખે છે અને તેઓના આ જંગલી રિવાજ માટે આપણે દરરોજ છીએ, તેજ પ્રમાણે આપણે સુધરેલા લોક જ્યારે કમર પાતળી કરવાને પટા અને ખીજી રીતે ફાફાં મારે છે, તેઓને કાણુ હસતું દશે તેનો વિચાર કરવો જોઈએ? જો કે શરીરના ખીજા ભાગો કરતાં કમર પાતળી હોવી જોઈએ અને કુદરતે તેમ બનાવેલી છે, પણ જે સ્ત્રીઓ આજસુ જીંદગી ગુન્નરે છે તેવી દરદી સ્ત્રીની કમર જરા જાડી હોય છે. પાતળી કમર દેખાડવાને આજની સુધરેલી બાબતો પટા બાંધે છે જે બહુજ તુકસાનકારક છે. એથી જાત જાતનાં દરદો થાય છે અને ખુબસુરતી વધવાને બદલે ઉલટું દરદોથી સ્ત્રીનો ચહેરો ખરાબ થાય છે. (એ વિષે પોપાકના વિષયમાં વધુ જુઓ.)

દુનિયામાં સર્વથી નેરાવર માણસ 'સેન્ડો' જે આપણી તરફ પણ જાણીતો થયો છે, તે સ્ત્રીઓને પણ કસરત શિખવતો હતો. એ કસરત બાજુ જણાવે છે કે જો સ્ત્રીઓએ પાતળી કમર રાખવી હોય તો કસરત કરવી. ચોકસ પ્રકારની કસરત કરવાથી આજસુ સ્ત્રીને કમરમાં જે ચરબી બંધાય છે અને કમર જાડી થઈ જાય છે તેમ થતું નથી, પણ તેથી કમરની ચરબી તવાજી જાય છે અને કમર જોઈએ તેટલી પાતળી અને શોભાયમાન રહે છે. 'સેન્ડો' પણ પોતાના સ્ત્રીઓ વિષેનાં દરેક બખાણમાં ટાઈટ પટાથી થતાં દરદો અને ગેરફાયદા વિષે લખે છે, માટે જે સ્ત્રીને

શોભાયમાન પાતળી કમર જોઇતી હોય તેણે અંગ કસરત ચાલુ રાખવી, જેથી કમરમાંની ચરબી તવાઇ જશે.

ઠાંધટ પટાને વિષે ડોક્ટરોનું મત.

ડોક્ટરોના કહેવા પ્રમાણે ઠાંધટ પટાથી પાચન શક્તિનો ખગાડો હીસટીરિયા, ગર્ભસ્થાનનાં દરદો, મ્હોંપર ખીસો, લોહી વિકાર, હૃદયના વિગેરે દરદો થાય છે. આપણે પોષાકના વિષયમાં એ ખાખત ખુલાસાથી જોઇશું.

હાથને સુંદર કેમ બનાવવા ?

એક આદમીના હાથ અને નખપરથી તે શું ધધો અથવા કામ કરે છે તે માહત્તમ પડે છે. જે પોતાના પ્રમાણીક કામથી હાથ ખડખડા અન્યા હોય તો તેમાં કાંઇ શરમાવાનું નથી, પણ તે છતાં જો સંભાળ અને સફાઇ સુઘડાઇપર એવાં માણસ વધારે ધ્યાન આપે તો એવા ધધો છતાં હાથ સુંદર રહી શકે.

એક સુંદર હાથ નાળુક પણ માંસથી ભરેલો, ચળકટો, અને સફેદ હોવો જોઇએ. અને આંગળાંએ નખ તરફથી સાંકડાં હોવા જોઇએ. જે કામકાજથી હાથની ચામડી ખડખડી થઇ હોય તો બરાબર સારવારથી સાફ થઇ શકે. હાથના મોઝાં (gloves) વારંવાર પહેરવાથી હાથ નરમ રહે છે. જે હાથને સફેદ, નરમ અને ચળકતા બનાવવા હોય તો નીચલી મેળવણી લગાડવી :—લીંબુનો રસ અને ઝીસરીનને સરખા ભાગમાં લેવા અને તેમાં થોડું ટંકણુખાર (borax) નાંખવો. એ મેળવણી, હાથને પાણીથી ધોઇ સુકા કરીને ધસી ધસીને લગાડવી. સાબુ કેવો વાપરવો તેપર પણ ધ્યાન રાખવું. હાથ ઠંડા પાણી કરતાં ગરમ પાણીથી સારી સારી રીતે સાફ થઇ શકશે. પણ સાધારણ વપરાતને માટે ઠંડું પાણી ખડુ ફાયદાકારક છે. જે હાથ ફાટેલા હોય અથવા ચામડી ફાટતી હોય તો લીંબુ ધસવું. સાહીના ડાઘ હાથ પરથી કાઢવા હોય તો (spirit of hartshorn) લગાડવું. સારા નખથી હાથની શોભા વધે છે માટે નખ કેમ સાફ રાખવા તે તપાસ્યે.

### નખ ચળકતા કેમ રાખવા ?

નખ, જે હાથની શોભા વધારે છે તે, ખેડાં રોકા ઘાટના, ઘોડા પારદર્શક અને સહેજ રાતા રંગના હોવા જોઈએ. નખ એકદમ મોટા રાખવા નહિ તેજ પ્રમાણે વળી ટુંકા કાપવા નહિ; કારણ આંગળીની ટોચને ખરાબ થતી અટકાવવા નાના નખોની જરૂર છે. નખ ટુપ્યા કરવા, તેમાંની તિક્ષણ હથીઆરથી મેળ કાઢવો. અને નખને ધસવા એ ખરાબ ટેવ છે. નખનો ધ્રુવ આવે છે તે નખને સારી હાલતમાં રાખે છે. મોટા નખ રાખવા નહિ પણ દર આઠ દિવસે નખ કાપવાની જરૂર છે. નખ મોટા રાખ્યાથી નખમાં મેળ ભરાય છે, અને તે ઝેરી મેળથી કેટલીક વખત ખોરાક હાથે ખાધાથી ઇજા થાય છે, નખ કહોવાડી નાખે છે, અને હાથ નખના મેળથી બહુજ ખરાબ લાગે છે, માટે નખ સાફ રાખવા. બની શકે તો કાંટા ચમચાથી ખાવું.

આઠ દિવસમાં એક વખત નખ કાઢવાજ જોઈએ. નખને સફેદ રાખવાને નીચલી મેળવણી બહુ અસરકારક છે:—પાણી નાખેલો ગંધકનો તેજા (Diluted sulphuric Acid) ૨) ડ્રામ, ટીંકચર ઓઈ મર (Tincture of myrrh) ૧ ડ્રામ, ઝરાતું પાણી ૪) આઉસ. પહેલાં નખને સાબુથી ધોવા અને પછી ઉપલી મેળવાણીમાં નખ ખોરવા જેથી નખ બહુ સફેદ અને શોભાયમાન દેખાશે.

**હાથનો પોહોંચો અને કાંડીને માંસથી ભરેલાં અને**

**શોભાયમાન બનાવવા કેટલીક સૂચના.**

એક સ્ત્રીના હાથનાં હાડકાં અને નસો દેખાય તો તે બહુ ખરાબ દીસે છે. ખુબસુરતીને માટે હાથની કાંડી અને પોહોંચો ભરેલા હોવાં જોઈએ. આજના જમાનાની મોટે ભાગની સ્ત્રીઓ ચોલી જેવાં બદન પહેરે છે અને હાથ તો દીવાસળી જેવા હોય છે ત્યારે બહુ હસવા જેવો દેખાવ જણાય છે.

એમ. ચાર્લસ બ્લૅન્ક (M. Charles Blauk) કહે છે કે “પાતળો હાથ રોગીષ્ટ શરીર અને ઓલાદની ઇલાણી છે.”

જો હાથ, કાંડી, પોહોંચા અને બાજુ બરેલાં અને શોભાયમાન બનાવવાં હોય, તો દમબેદસની ચાલુ કસરત કરવી. દમબેદસને મજબુત હાથે પકડવા અને હાથ ઉપર હેઠે અને બાજુએ ફેરવ્યા કરવાં અથવા હાથની હાલચાલ બહુ થાય તેવું કામ કરવું. જે સ્ત્રી હાથનું કામ બહુ કરે છે તેણીના હાથ ખલાં સુધી બહુ શોભાયમાન થાય છે.

યુરોપની કેટલીક સ્ત્રીઓ ડાન્સમાં જવાને માટે પોતાના હાથને “પાલીશ” કરે છે તેમ કરવાની નિયતી રીત તેઓ અખત્યાર કરે છે : ગુલાબનું પાણી અને ગ્લીસીરીન સાથે મેલવી હાથની ગુટી વેર ધસી ધસીને લગાડે છે, અને ત્યારપછી “ક્રીમ” લગાડે છે. એ ક્રીમને પંદર મિનિટ સુધી રહેવા દે છે અને પછી સફેદ ફ્લેનલે ધસીને સાફ કરી નાંખે છે. ત્યારપછી તેપર પાઉડર લગાડે છે અને ખુબ ધસે છે. કહે છે કે આવી રીતથી ચામડી બહુ શોભાયમાન દેખાય છે,

### પગની સંભાળ.

આદમીનો મોટો ભાગ કંઈને કંઈ પગના દુઃખથી પીડાય છે, ટાઇટ શુટ પહેરવાથી પગપર આંટણુ તથા ચાઠાં પડે છે, સાંધાઓ સુજી આવે છે અને અંગુઠાનું નખ માંસમાં ધુસી જાય છે. જે શુટનો ‘ટો’ (Toe) ધણો અણીવાળો હોય તે શુટ વાપરવું નહિ. તેથી ચીનીઓની માફક પગને દુઃખ દેવું પડે છે.

વળી મોજાં પશુ જો બરાબર ગુંથેલાં ન હોય અને સીવેલાં હોય તો પગને ઇજા કરે છે. જે પગને બહુ સારા રાખવા હોય તો ગરમ પાણીમાં થોડું નીમક નાંખી તે પાણીથી વારંવાર પગ સાફ કરવા.

### પગનાં દરદો અને તેના ઈલાજો.

પગનાં દરદો બહુ છે અને ઘણા માણસો તેથી પીડાય છે. પહેલી પીડા આંટણુથી થાય છે. આંટણુપર ચામડું રાખવું જોઈએ અને ટાઇટ શુટ પહેરવું નહિ. આંટણુને નરમ કરવા તેપર સાણું પાણી ખુબ લગાડવું. નખથી જરા જરા રોજ ઓખવવું. થોડા દિવસમાં આંટણુ નરમ પડી જશે.

## છાગડો.

કેટલીક વખતે ટાઇટ છુટ પહેરવાથી છાગડા પડે છે, એ છાગડા મટાડવા હોય તો રોજ રાતના તેપર જરા આયોદીન (Iodine) લગાડવું અને પગને આશાયશ આપવી.

પગ ઠંડા થઇ જવાનું કારણ એટલુંજ કે બહુ ઠંડીથી લોહી તે ભાગ પર જઇ શકતું નથી. સર્વથી ઉત્તમ ઉપાય તો પગમાં હંમેશા ગરમ મોળાં રાખવાં, અને ખુબ ચાલહાલ કરી કસરત કરવી પણ સંભાળ રાખવી કે પગ અને હાથ જો બહુ ઠંડા હોય તો એકદમ અંગારા આગળ લઇ જવા નહિ. આયોદીનના મલમ (Iodine Ointment) થી પણ ઠંડી નરમ પડે છે.

## પગમાં આંકરા આવવાં

કેટલીક વખતે જ્યારે બહુ નળળાઇ થઇ જાય છે ત્યારે પગમાં આંકરાં આવે છે. આંગળાંના હાડકાં વાંકાંચુકાં થઇ જાય છે. અને બહુ દુખાવો થાય છે. એનું કારણ શરીરની નળળાઇ છે, માટે શક્તિવાળો ખોરાક અને કોડલીવર ઓઇલ, 'ઇસતન સીરપ' જેવી શક્તિની દવા લેવી જેથી આંકરા નરમ પડી જશે. પગની ખીજ પીડા નખથી થાય છે. કેટલાઓના નખ માંસમાં ધુસી જાય છે અને પગને બહુજ અડચણ કરે છે, એનું કારણ ટાઇટ છુટનું છે.

## પગપર સોજો આવવો

કેટલીક સ્ત્રીઓના પગ સુજી આવે છે જે પગને બહુ કદરૂપા બનાવે છે. પગ સુજી આવવાનું મુખ્ય કારણ ખરાબ ખોરાક છે. બહુ ફાટલાંવાલી માછલી ખાવાથી, ગરમ જનવરોનું ગોસ્ત ખાવાથી, તીખું ખાટું ખાવાથી, અચાણું ખાવાથી, સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાફી અને દારૂ પીવાથી લોહી બગડે છે, અને રસવિકારથી પગપર સોજા થઇ આવે છે. એવી સ્ત્રીઓએ પોતાનો ખોરાક બહુ સંભાળીને ખાવો. ઉપલો ખોરાક ખાવો નહિ. પેટ હંમેશાં સાફ રાખવું અને લોહી સુધારવા ગંધક, 'સારસા-પેરીલા' વિગેરે દવા લેવી, જ્યારે પગપર રસ વિકાર થાય કે તુરત જીલાબ લઇ લેવો અને દુધ કાંજીપર રહેવું, જેથી સોજો ઉતરી જશે.



### કદરૂપાં નાકને સુધારવાની રીત.

નાક એ ચહેરાની સર્વથી મોટી ખુબસુરતી છે, કેટલાકોનાં નાક વાંકાંચુકાં હોય છે જેથી ખુબસુરતી બહુ બગાડી નાખે છે.

એમ કહેવાય છે કે નાકનો ઘાટ ફેરવવાને કાંઈ મુશ્કેલી પડતી નથી. કેટલાંક યંત્રો બનાવવામાં આવ્યાં છે જે પહેર્યાથી નાકનો જેવો ઘાટ બનાવવો હોય તેવો બનાવી શકાય છે. આવા સાંચાઓ નાકના નાજુક અને પાતળાં હાડકાને જેમ રૂપ આપવા માંગે છે તેમ મળી શકે છે.

કેટલાંક વર્ષની વાતપર “શીલેડેલરીયા ટાઇમ્સ” નામના પત્રના પ્રતિનિધિએ એક વખણાયેલા ડાક્ટરને નાકને વિષે પુછ્યું અને તેણે નીચે પ્રમાણે જવાબ આપ્યો હતો:—

“નાક છે તે ફક્ત કુમળાં હાડકાનું બનેલું છે અને તેનો ઘાટ જેમ બદલાવા માગ્યે તેમ બદલાય છે. કેટલાક આદમીઓનાં નાક પસંદ પડવા જેવાં હોતાં નથી. ફ્રેંચ મશીન અથવા યંત્ર બે કાટળાને સાથે મિશ્રગરંથી જડી બનાવવામાં આવ્યું છે. તે લોખંડનું બનાવેલું છે, અને વારનીશ મારવામાં આવે છે. તેનો ઘાટ અંદરથી એક ઘટમદાર નાકના જેવોજ હોય છે, અને પહેરનારને માફક આવે તેવો હોય છે. આવી રીતે કાઢને રૂમી અથવા યુનાની લોકોના જેવાં નાક બેઠયે તો તે પણ બનાવી શકાય.”

સુતી વખતે પહેલાં નાકને ગરમ પાણીથી ધોવામાં આવે છે અને તેને બહુ ગરમ અને નરમ બનાવવામાં આવે છે: ત્યાર પછી તેની ઉપર ‘ગ્લીસરીન’ અથવા ‘વેસેલીન’ લગાડવામાં આવે છે, અને છેલ્લે નાકનો ઘાટ સુધારનાર યંત્ર ચપટ રીતે નાકપર બેસાડવામાં આવે છે, અને આખી રાત એ રીતે રાખવામાં આવે છે. પણ સહવારના ઠંડા પાણીથી નાક ધોવાની ખુબ સલાહ રાખવાની છે. જોકે પહેલાં બહુ પીડા જેવું લાગે છે. પણ બે કે ત્રણ વખત પહેર્યા પછી કાંઈ તકલીફ પડતી નથી. એક મહિનામાં તો નાકનો ઘટમ ફેરવાવા માંડે છે, અને આઠથી દસ અઠવાડિયામાં તો નાકનો ઘટમ જેવો બેઠયે તેવો ફેરવાઈ જાય છે.

## લાલ નાક.

કેટલાકોને લાલ નાકથી પીડાવું પડે છે. એ લાલ થવાનું કારણ ખાવા પિવાપર રહે છે. જેઓ ચટણી, મરચાં અને ખુબ ખોરાક ખાય છે તેઓનું નાક રાતું રહે છે. ગરમ ખોરાક, મીઠાઈ, ચરખીનો ખોરાક ચટણી, ચાહ, કાફી અને દારૂથી પરહેજ રહ્યાથી નાકની રતાશ નિકળી જાય છે. ખીજાં કારણમાં ટાઇટ પોષાક અથવા પટો પહેરવાનું પણ છે.

## બહાર નિકળી આવતા કાન સુધારવાની રીત.

કેટલીક સ્ત્રીઓના કાન બહાર નિકળી આવે છે તે ખુબસુરતીને બગાડી નાંખે છે. જે નાનપણથી નીચલી રીત વાપરવામાં આવે તો કાન બહાર નિકળી આવતા નહન અટકી જાય છે. મોટી હિમર થવા પછી બહુ મુશ્કેલી પડે છે તો પણ તેમ બનવું અશક્ય નથી. જે એક કપડાંની પટ્ટી રાત્રે માથાપર બાંધવામાં આવી હોય, અને તેમ થોડો વખત દિવસમાં પણ રાખવામાં આવે તો થોડા વખતમાં કાન બહાર નિકળી આવતા અટકે અને ખુબસુરતીને થોડે ધગે દરજ્જે બગાડતી અટકાવે.

## મ્હો વાસ મારતું અટકાવવાની રીત.

કેટલીક સ્ત્રીઓ ખુબસુરત હોય છે તે છતાં જ્યારે મ્હો વાસ મારે છે ત્યારે તેણીની ગમે તેવી ખુબસુરતીને ઝાંખ લાગે છે, અને કોઈ તેણીની સાથે વાત કરવાને રાજી હોતું નથી. ગુલાબ ખુબસુરત છે પણ તે જે સોહાગમ આપતો ન હોય તો કોણ તેને પાસે રાખવાની દરકાર કરે? મ્હો વાસ મારવાનાં નીચલાં કારણો છે:—કોહેલા દાંતો, ખરાબ બલગમ, બગડી ગયેલી હોજરી, નાક અથવા મ્હોનું રોગી હાડકું અને પાચન ન થયેલા ખોરાકનું હોજરીમાં લાખો વખતવેર રહી જવું, જે હોજરીના બગાડથી મ્હો વાસ મારતું હોય તો ‘ચારકોલ બીસકીટ’ (Charcoal biscuit) વાપરવી, અને રોજ સાફ પેટ આવે તેમ રહેવું. જે ખરાબ દાંત અથવા બલગમથી મ્હો વાસ મારે તો ગરમ પાણીના કાગળા કરવા. અને ‘કોન્ડીઝ ફ્લુઇડ’ (Condy’s fluid) નામની

દવા વાપરવી. સ્ત્રીઓનું મ્હો ચોક્કસ દહાડાઓમાંજ વાસ મારે છે, પછી વાસ નિકળી જાય છે. દાંત સાફ રાખ્યા હોય, સુતરો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવામાં આવે, અને કબજિયાત રાખવામાં નહિ આવે તો મ્હો કદી પથ્થુ વાસ મારે નહિ. જો મ્હો વાસ મારે તો રોજ ચાર પાંચ ગળેલી ખાવી જેથી હોજરી સાફ થઇ જાય છે, અને મ્હો વાસ મારતું અટકે છે.

હવે આપણે ખુબસુરતી કેમ મેળવવી તે વિષય ખતમ કરીએ છે. જો ઉપલાં લખાણ પ્રમાણે સ્ત્રીઓ ચાલે તો જરૂર ખુબસુરતી મેળવી શકે, અને જેઓ પોતાને બદસુરત ધારે છે તેઓની નિરાશી દૂર થાય અને ખુબસુરતી મેળવવાને સવળતા પડે. ખુબસુરતીનો સર્વથી મોટો આધાર તંદોરસ્તીપર છે તેથી હવે તંદોરસ્તીનો વિષય હાથ ધરવો અગત્યનો છે.

## પ્રકરણ ૯ મું.

### તંદોરસ્તી.

“The first Wealth is Health.”—EMERSON.

પહેલી દોલત તંદોરસ્તી છે.—ઈમરસન.

“The possession of sound and robust health, means the possession of unlimited wealth.”—E. SANDOW.

“સંગીન અને મજબુત તંદોરસ્તી ધરાવવી, એ અખુટ દોલત ધરાવવા સમાન છે.”—સંડો.

### ઉંચા પ્રકારની તંદોરસ્તી મેળવવાની રીત.

સર્વથી મોટામાં મોટી બક્ષેશ એક આદમી ભોગવી શકે તે સંપૂર્ણ તનદોરસ્તીજ છે. તંદોરસ્તીથીજ આ દુનિયાનું સુવર્ણ ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ ભોગવી શકાય છે. દુનિયામાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ કામ પણ તંદોરસ્તીથીજ થઇ શકે છે, અને એ સખબથીજ તંદોરસ્તી અમુલ્ય છે. આપણામાં કહેવત છે કે ‘એક તંદોરસ્તી હજાર ન્યામત’ તે કાંઈ ખોટી નથી. અંગ્રેજીમાં પણ કહેવત છે કે, ‘Health is wealth.’ ‘તંદોરસ્તી એ દોલત છે’ તંદોરસ્તીની કિંમત વિશે સર ડબ્લ્યુ. ટંમપલ (Sir

W. Temple) નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—“તંદરોસ્તી ખરેખર પૈસાથી વધારે કિમતી છે, કારણ તંદરોસ્તીથીજ પૈસા મેળવી શકાય છે, હજારો અને લાખો રૂપિયા ‘ગાઉટ’ (નજલા)નું દુઃખ મટાડવાને, ખોયલી ધંદિ પાછી મેળવવાને અથવા પાત્રન શક્તિ પાછી મેળવવાને કાંઈ પણ કારગટ લાગતી નથી. ગરિબાઈ એ એક જાતની ખરાબી છે જેથી આપણે કુદરતી રીતે નાહાસ્યે પણ આપણે એક શત્રુ આગળથી ખીજ શત્રુ આગળ જવું ન જોઈએ, અથવા તો માંદગીના હાથનો છાયો લેવો નહિ જોઈએ.”

‘કોલટન’ પૈસા અને તનદરોસ્તી વચ્ચેના તફાવત નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“ગરિબમાં ગરિબ માણસ પૈસાને ખાતર પોતાની તંદરોસ્તી ખોવા ચાહતો નથી, જ્યારે તવંગરમાં તવંગર માણસ તંદરોસ્તી ખાતર પોતાની સઘળી દોલત આપવાને ખુશી હોય છે.”

આ ઉપર માલમ પડશે કે તંદરોસ્તી પૈસાપર પણ ઘણી શ્રેષ્ઠ ભોગવે છે.

તંદરોસ્તીના કાયદા વિષે ડૉક્ટર મેનવોરીનજ (Dr. Manvo-  
ringe) જણાવે છે કે:—

“તંદરોસ્તી ખાવા પિવાને લેહઝત અને ખુશમો આપે છે, નહિ તો ખાવા પિવા વિષેનો કુદરતનો હુકમ બળવો બહુ કઠણ અને ગુલામગીરી જેવો હતો; તંદરોસ્તી તે છે કે જે તમારા ઝિજ્ઞાસાને આસાન અને તમારી હિંમતે તાજગી બક્ષે છે; તે સુરજના ઉગવા સાથે તમારી શક્તિ વધારે છે અને ખીજ દિવસની રોશનીને માટે તમને ખુશ બનાવે છે; તેનાથી તમારા શરીરના ખાડા પુરાય છે અને તમારું શરીર બરપુર અને શોભાયમાન બને છે; તે તેજ છે કે જે તમને કુદરતના કિમતીમાં કિમતી પોષાકથી સજ કરે છે, અને પોતાના સર્વથી માનિતા રંગથી તમારા ચહેરાને શણગારે છે; તે તેજ છે કે જે કસરતને મજાહ આપે છે અને ફરવું હરવું એ જાણે તમો સ્વભાવીક છુટ ભોગવતા હો તમ દેખાડે છે; તેજ છે જે તમારાં મનને રૂબરૂ બનાવે છે, કુદરતની

અક્ષિશોને વધારે છે અને નાશ પામતું બચાવે છે, તમારો ખુશ મિત્રજ અને તાલુકા તિલ્લુખ બનાવે છે, અને યાદદાસ્ત શક્તિ વધારે છે, તે તેજ છે જે શરીરને બગડતું અટકાવે છે, અને જીવાનીની લીલોતરી અને કૌવત સાચવે છે; તે તેજ છે જે મજાદને મજાદ જેવી બનાવે છે અને ખુશાલીને ખુશ બનાવે છે જે વગર આ દુનિયાના સુખનો કોઈ પણ સંધિયારો રહેતો નથી.”

ઉપલા ઉત્તમ વિચારોપરથી માલમ પડે છે કે તનદોરસ્તી અમુલ્ય છે. જ્યારે તંદોરસ્તી આવી કિમતી છે ત્યારે દરેક માણસની ફરજ છે કે તંદોરસ્તીના નિયમો ( Hygienic Principles ) પ્રમાણે ચાલવું. જ્યારે તનદોરસ્તીના નિયમ તોડવામાં આવે છે ત્યારેજ દુઃખ દરદો થાય છે, અને તનદોરસ્તી આપણાથી દુર નાસે છે. એ વિષે એક જાણીતો અમેરીકન લખનાર નિચે મુજબ પોતાના વિચારો દર્શાવે છે:—“આદમ જાતપર જે જે મુસીબતો પડે છે તેમાં સર્વથી સખ્ત તનદોરસ્તીના ખુશ થવાની છે. દરેક સુખ જે જીંદગી આપે તે બિમારનાં દુઃખને મટાડી શકતું નથી. એક બિમારને દરેક ચીજ આપો અને તેનું દુઃખ રહેવા દો, તો તેનાં મનથી આખી દુનિયા નકામી છે. તેને જોઈએ તો રેશમી બિજાનાપર સુવાડો, પણ દુઃખના બોગથી તે ઉંધ વગર ટવળશે, જ્યારે તનદોરસ્તીના આશિરવાદ ભોગવતો એક કંગાળ બીખારી સખ્ત જમીનપર પણ શાંતિથી ઉંઘાશે. તેની આગળ સર્વથી સ્વાદિષ્ટ પકવાનોની ટેબલ બિજાવો તો તે જે હાથથી આપવામાં આવે તે હાથને પાછો ખસેડી નાખશે, અને એક ગરીબ પણ તનદોરસ્ત માણસ જે સુકકો રોટલો ખાતો હોય તેની અદેખાઈ કરશે; તેની આસપાસ રાજાઓનો દબદબો રાખી તેને તખ્ત પર બેસાડો અને તેને રાજદંડ આપો પણ તે ચીજોને તે ધિક્કારશે અને સર્ગેમરમર, સોનુ અને ઝવેર પણ ધિક્કારની નજરથી જોશે, અને પોતાનો હલકામાં હલકો ચાકર જેવી તનદોરસ્તી પોતે એક ઝુંપડામાં પણ ભોગવી શકે તો તે પોતાને સુખી સમજશે.”

તનદરોસ્તી વગરનાં આદમીને આ દુનિયા તેની બધી મોજ મગહ છતાં દોજખ જેવી લાગે છે, અને હંમેશાં પોતાને આ સ્થિતિમાં રહ્યા કરતાં મુવેલો બહેતર સમજે છે. દિનપર દિન જીંદગીની લડત વધતી અને વધતીજ જાય છે. હાલના હરીફાઇના વખતમાં આ દેશમાં ગુજરાન થઇ શકે તેટલો પૈસા મેળવવાને સેંકડો મુસીબતો ખમવી પડે છે, કેટલાકે તો તનની મહેનત કરવી પડે છે. અને ધણીકાને મનની જેહમત વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ખેંચવી પડે છે. જરથોસ્તીઓમાં પૈસાટકાની અને જીંદગીની ખીજ ચાલુ હાય સોસારાને સખમે ધણી ટુંકી જીંદગી જોવામાં આવે છે, કારણ કે મનની ચિંતા ચાલુ રહેવાથી શરીર તવાઇ જીંદગી ટુંકી કરે છે. આ હરીફાઇના વખતમાં કોઇખી આદમીની તનદરોસ્તી નબળી થઇ જાય અને જીંદગીની લડત લડી ન શકે તો તેને બીખ માગ્યા વગર છુટકો થતો નથી, ત્યારે આત્મા કંગાળ વખતમાં તનદરોસ્તીની બહુજ જરૂર છે અને તનદરોસ્તી મેળવવાનાં સાધનો જાણવાની આપણી ફરજ છે. પણ અફસોસની વાત તો એજ છે કે આપણી કહેવાતી સુધરેલી રીતથી લોકોની તનદરોસ્તી દિનપર દિન બગડતીજ જાય છે ! અગાઉના લોકોની તંદરોસ્તી, તેઓને શરીરનો મજબુત બાંધો, તેઓની ખુબસુરતી, તેઓના ગુલાખી ચહેરા અને તેઓના ગાલપરની લાલી, જે ગુલાખ સાથે હરીફાઇમાં સહેલાઇથી ઉતરી શકે, તે સદાનાં નાશ પામ્યા છે, એ કિસમનું કદ અને એવી તનદરોસ્તી આપણી તરફ સધળું શોધતાં ફેરે પણ મળી શકતી નથી. જેઓ અસલી રીત પ્રમાણે ચાલે છે તેઓમાં આવી તનદરોસ્તીની ખુબસુરતી મળી શકે છે, પણ હાલની સુધરેલી સ્થિતિમાં રહેવાથી અગાઉ જે સદગુણો હતા તે સધળા બસકાઇ ગયા છે. એમાં જેટલો તેઓનો વાંક છે તેટલોજ જમાનાનો પણ વાંક છે. હાલના જમાનાની ખેડી એવી તો સખત છે કે તેમાંથી છુટકાં આપણે બહુ જોખમમાં આવી પડ્યે. હાલ આપણે અનુભવથી કહી શક્યે કે જ્યાં પણ લોકો કેળવાયલા છે, ત્યાં તનદરોસ્તીનો નાશ થયો છે. અગાઉના આદમીઓનું સર્વથી અગતનું કામ તનદરોસ્ત બનવાનું હતું, અને તેઓનાં દરેક ધંધા અને કામે તનદરોસ્તી વધારે તેવાં હતાં;

જ્યારે હાલ લોકોનું ધ્યાન મન-શક્તિ ખિલવવાની રાશનીથી એટલું બહુ અંગ્રામ ગયું છે કે તેઓને તનદરોસ્તી ખિલવવાનાં સાધનો એક બાબુ મુકવાં પડે છે. અગાઉના લોકો કુદરતી નિયમોથી પોતાની જીંદગી ગુજારતા હતા જ્યારે હાલના સુધરેલા દેશે બનાવટી નિયમોથી જીંદગી ગુજારે છે, જે નિયમો તનદરોસ્તીનો ખરેખર નાશ કરે છે. અગાઉની સ્ત્રીઓની તનદરોસ્તી સારી હતી અને કોઈ પ્રકારની બિમારી લાગતી હતી નહિ, તેનું કારણ માત્ર એજ કે તેઓ ઘરનું કામકાજ કરતી, તે વખતે ઘરમાં નળ ન હોવાથી કુવામાંથી પાણી કાઢતી અને અમે હાંડા હાથમાં હિંચકી લાવતી જે આજની કામળ સ્ત્રીઓ તો થું પણ હાલનો જુવાનિયો પણ કરી શકે નહિ. તે કરવાથી, હાથ માંસથી ભરેલા અને છાતી ખિલેલી અને બહુ ખુબસુરત લાગતી હતી; પણ હાલની છોકરીઓ ઘરનું કામકાજ કરવામાં પોતાનો સદગુણ સમજતી નથી; તેઓ અભ્યાસ, અને તે પણ અધુરો અભ્યાસ, કરી શરીરને નબળું બનાવી નાખે છે અને અંગ કસરત નહિ કરવાથી જુવાનીનો નાશ કરે છે. વળી અગાઉની સ્ત્રીના ખોરાક અને પોષાક પણ સાદા હતા જે હાલની સ્ત્રીઓમાં નથી. આગળથી સ્ત્રીઓ ઉમરમાં આવતી ત્યારે પરણતી હતી જ્યારે હાલ બહુ મોટી ઉમરે પણ પરણવાનું બની શકતું નથી. આવા બીજા અનેક તફાવતો હાલના અને આગળના છે. હાલની સ્ત્રીઓમાં દરદો પણ વધી ગયાં છે. કેટલી બધી જુવાન છોકરીઓ ખઠી, હિસ્તીયાં, માસિક માંદગી, જનમ આપતી વખતનાં દરદો અને એવાંજ બીજાં દરદોથી પિડાય છે! આ સધળાનું મુખ્ય કારણ અંગ કસરતની ગેરહાજરી છે. દાખલા તરીકે ખઠી જેવો વિષ્ટ રોગ લેવો, જે દરદથી ફેફસાં તદ્દન ખવાઈ જાય છે અને તે આદમી રીઆઘ રીઆઘને મરણ પામે છે. એ રોગનું મુખ્ય કારણ એજ કે ફેફસાંને જોષતી કસરત મળતી નથી. જે વખતે અંગ કસરત ક્યેં છીએ તે વખતે ફેફસાંને બહુ મજબુત કસરત મળે છે, અને જોસમાં દમ લેવાથી ફેફસાંને કચરો સાફ થઈ જાય છે. ફેફસાં (Sponge) વાદળીના જેવાં હોય છે તેથી તેમાં કચરો અને જીવજંતુ સહેલાઈથી ભરાઈ બેસે છે. ખઠીના જંતુ આપણામાં દાખલ

થાય છે અને ફેફસામાં ભરાઈ બેસે છે; પછી આખાં ફેફસાં તેઓ કોતરી ખાય છે. જો અંગ કસરત કરવામાં આવે તો ફેફસામાં બહુ યોખી હવા જવાથી તે જીવડાઓ મરણ પામે છે. માટે જે સ્ત્રી અંગ કસરત કરે છે તેણીની ખદી અથવા સ્ત્રીઓને થતાં દરદો થતાં નથી.

“હું સધળાં આદમીઓને અરજ કરી કહું છું કે તમે જેમ અને તેમ નભરવસરપણું વાપરી, જેમ ટાળવાને ખુશ લાગે તેમ ખાઈ અને જેમ ગમે તેમ તમારી લાગણી તૃપ્ત કરી જનવરી અથવા તો પીંડારાની પંકિતપર ઉતરી હલકા ના બનો! પણ વધદક જ્ઞાન વિશે જાણુતા હો કે નહિ હો તે છતાં તમારી ભુધ્ધિની સલાહ માનો અને તપાશો કે કંઈ ચીજ તમને માફક આવે છે અને કંઈ ચીજ નહિ. એક અહાપણુવાળાં માણુસની જે ચીજ તમારી તનદરોસ્તીને ફાયદો કરતી હોય તેજ ચીજને વળગી રહો અને જે ચીજ તમારા અનુભવથી માલુમ પડે કે તમારી તમારી તનદરોસ્તીને ઇજા કરે છે તો તે ચીજ છોડી દો, અને ખાતરીથી યાદ રાખજો કે આવા કાનુનો જે હુશિયારીથી અમલમાં મુકશો તો તમે સારી તનદરોસ્તી ભોગવશો અને જવલેજ ડોક્ટરની અથવા દવાની તમને જરૂર પડશે.”

તનદરોસ્તી સાચવવાનો ઉપયોગ કાનુન યાદ રાખવાની અની જરૂર છે. યુસતેસ એચ. માર્કલ્સ, એમ. એ. સારી તનદરોસ્તી પારખવા માટે નિચલી તપાસ કરવા કહે છે:—

(૧) “તે એમ ધારે છે કે આ દુનિયાની સ્ત્રીજો કિમતી અને મુખ્ય કરી આપણને કારગટ લાગે તેવી છે અથવા તો તે સ્ત્રીજો મુખ્ય કરી તેઓનેજ ખાતર છે ?

(૨) “તે હંમેશાં ખુશ રહે છે કે કંટાળેલા અથવા અસંતોષી છે ?

(૩) “હંમેશાં દુનિયાની સારી બાબુપર ધ્યાન આપે છે કે ખરાબ બાબુપર વિચાર કરે છે ?

(૪) “તેને દુનિયામાં કાંઈ પણ મતલબો છે કે, અને પોતાનો વખત ગુમાવ નહિ તેની સલાહ રાખે છે કે ?



(૫) “જ્યારે તે પોતાનું કામ પુરું કરે છે અથવા તો જ્યારે તે ફેરફાર માગે છે, ત્યારે તે શું કરવા ચાહે છે ?

(૬) “દારૂ જેવાં ઉત્કેરનાશં પિણ્યાં તેની ઉપર શું અસર કરે છે ?”

જે એક માણસની તનદરોસ્તી કેવી છે તે પારખવું હોય તો ઉપલા સવાલના જે સારા જવાબ મળે તો જાણવું કે તનદરોસ્તી સારી છે.

હવે ઉપરોક્ત બખનાર કહે છે કે સારી તનદરોસ્તીની નિશાનીઓ નિચે પ્રમાણે હોય છે:—

(૧) એક તનદરોસ્ત માણસ તનદરોસ્ત દેખાશે એટલુંજ નહિ, પણ તે બહુ ખુશી સાથે, ધાક વગર, ઉત્કેરનારાં પિણ્યાં વગર અને ચિંતા વગર લાંબો વખત પસાર કરશે.

(૨) શારિરીક ચપળતા ધણી રાખશે.

(૩) મનશ્ચકિતની ચપળતા ધણી સારી રાખશે, અને તે તેની કુદરતીજ વળણ રહેશે.

(૪) તે વિચાર કરવામાં, બોલવામાં અને કામ કરવામાં જે ખર્ચ લાગશે તેજ કરવાની ઇચ્છા રાખશે. અને તેજ કરવાની તેની કુદરતી વળણ પણ હોશે.

(૫) તે સંતોષી રહેશે એટલુંજ નહિ પણ પોતાનાં સાધન પ્રમાણે જેમ સસ્તું રહેવાય તેમ રહેશે.

(૬) સારી તનદરોસ્તી જે કાંઈ સારી ચિજ હોય તેપર તેની વળણ દેડાવશે, અને જેમ પરમાત્માની આદમીને વિષે ઇચ્છા છે તેમજ દરેક રીતે શરીર, મગજ અને વિવેકને ખીલવવાની તે વળણ ધરાવશે.

ઉપલા વિચારો ઉપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે સર્વથી ઉત્તમ સુખ અને સર્વથી ઉત્તમ સદ્ગુણો તનદરોસ્તીથીજ પ્રાપ્ત થાય છે. સદ્ગુણી અને સુખી થવું એ દરેક માણસની મિતોઈ અને ધાર્મિક ફરજ છે, અને પરમેશ્વરની આપણી પેદા કરવાની પણ એજ ઇચ્છા છે. ત્યારે શું આપણી પવિત્ર ફરજ નથી કે તનદરોસ્તી સચવાય તેવા નિયમોથી ઉમદા કારીગરીનું શરીર આપણા પવિત્ર ઉપયોગને માટે આપણને

સોંપી દીધું છે, અને જે શરીરના માલેક આપણને બનાવ્યા છે, તેનો સંભાળથી અને ડહાપણથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જ્યારે તે દયાળુ પરમેશ્વરે આપણી ઉપર કૃપા કરી સર્વથી ઉત્તમમાં ઉત્તમ કારીગરીનું શરીર આપણાં સ્વાધીનમાં સોંપ્યું છે, ત્યારે શું આપણી ફરજ નથી કે જે ઉત્તમ ચીજ આપણને સોંપવામાં આવી છે તે ચીજ સારી હાલતમાં રાખી આપણી પવિત્ર ફરજ અદા કરવી અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ સુખ અને સદગુણોની ખિળવણી કરવી?

તનદરોસ્તીનો આધાર નિચલી બાબતોપર રહે છે:—

(૧) મનની પવિત્રાર્થ અને શાંતિ.

(૨) ખુશ મિનજ.

(૩) મિતાદારપણું.

(૪) સારી દોસ્તી.

(૫) અંગ કસરત.

(૬) ચોખ્ખાં હવા પાણી.

(૭) સારો ખોરાક.

(૮) ભુખ.

(૯) ઉંઘ.

(૧૦) બની શકે એટલો સ્વચ્છ પણ સારો પોષાક.

તનદરોસ્તી સારી રાખવાને ખુબ ચીજોની જરૂર છે તેમાં ઉપર દર્શાવેલી બાબતો મુખ્ય છે. દરેક જણ આપણે જાણ્યે છીએ કે હવા વિના જીવી શકતો નથી. જો પાંચ મિનિટ દુનિયામાંથી હવા નાબુદ થાય તો આપણે ગુંગળાઇને મરણ પામ્યે, માટે હવા આપણી તનદરોસ્તી બલકે આપણી જીંદગીને માટે અતી જરૂરની છે. હવા મુખ્ય કરી બે પ્રમાણની બની છે જેમાં મોટો ભાગ ‘ઑક્સીજન’ અને થોડોક ભાગ ‘નાઇટ્રોજન’ છે. ‘ઑક્સીજન’ જીંદગી સાચવી રાખે છે, પણ એ જો ‘નાઇટ્રોજન’ વગર દમમાં લેવાય તો તેથી માણસનું લોહી બહુ ઉષ્કેરાય છે અને કદાપી લોહી નસો ફાટીને બહાર પણ નિકળે તે માટે તેમાં ‘નાઇટ્રોજન’ ભેળી તેનું જોર કમી કરી નાખ્યું છે.

લોહી જ્યારે હૃદયમાંથી નિકળી આખાં શરીરમાં ફરે છે અને જ્યારે પાછું ફરે છે ત્યારે શરીરના ક્યારાથી કાળું થઈ જાય છે; પણ જ્યારે ફેફસાં આગળ આવે છે અને શ્વાસમાં લીધેલી ઓખી હવા સાથે મેળાઈ મળે છે ત્યારે પાછું સાફ થઈ જાય છે. પણ આ કાર્ય સારી રીતે બજાવવા માટે હવા ઓખી હોવી જોઈએ. જો હવા ગંધ ભરતી અથવા બગડેલી હોય તો લોહી સાફ કરવાને બદલે કલટું લોહીમાં ઝેરી વસ્તુ ઉમેરે છે અને તે રીતે લોહી બગડવાનાં જાત જાતનાં દરદો થઈ માણસ હેરાન થઈ મરણ પામે છે. હવાથી આંગળી ગરમી જેવી જોઈએ તેવી રહે છે. એમ કહેવામાં આવે છે કે આપણાં શરીરમાં પણ હંમેશને બળતો આતશ છે અને તેથીજ શરીરમાં ગરમી રહે છે. એ આતશને બળતો રાખવાનું કામ હવાનું છે; જ્યારે હવામાંની ‘ઑક્સીજન’ લોહીમાંનાં ‘કાર્બન’ સાથે મળે છે. ત્યારે એ મેળવણીથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે, અને દમ વાટે ખરાબ હવા જેને ‘કાર્બન ડાયૉક્સાઇડ’ કહે છે તે બહાર નિકળે છે. લોકો હવા માટે માથેરાન અને મહાબળેશ્વર જાય છે તેનું કારણ એ છે જે ઓખી હવાથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય. આપણાં શહેરોની હવા લોકોની ગીચ વસ્તી અને કારખાનાઓથી બગડી જાય છે અને તેથી શહેરોમાંની તનદરોસ્તી સારી રહેતી નથી; જ્યારે ગામની હવા લોકોની થાડી વસ્તીને લીધે સ્વચ્છ રહે છે. તેથી આપણે થોડા દિવસ બહાર રહેવા જઈએ છીએ ત્યારે લોહી અને તનદરોસ્તીમાં ફાયદો થાય છે.

હમણાના વિદ્વાનો હવાને એક જાતના ખોરાક તરીકે ગણે છે, અને જેમ ભાજી, તરકારી, અને ફરૂદ જેવા ખોરાક ખાવાની જરૂર છે તેમ વળી હવાના ખોરાકની જરૂર છે એમ કહે છે. એપરથી માન્ય પડે છે કે હવા આપણી તનદરોસ્તી, બલકે આપણી જીંદગીને માટે, બહુજ અગત્યની છે, તેથી તનદરોસ્તી સાચવવાને પહેલી ચીજ પર ધ્યાન આપવાનું છે તે હવા છે; હંમેશાં જ્યાં સારી હવા હોય ત્યાંજ રહેવું, ખરાબ હવામાં રહેવું નહિ. મુખ્ય કરી સુવાના ઓરડાની હવા ઓખી હોવી જોઈએ, જો સુવાના ઓરડાની હવા ખરાબ હોય તો એક માણસને બહુ ખમવું પડે છે; કારણ સુતી વખતે આપણું શરીર જુદીજ રીતે કાર્ય બજાવે છે, અને

તે વખતે ખરાબ હવા બહુ જલદી નુકસાન કરી શકે છે. વળી ઉત્તર તરફની હવા ધણી ભેરી નહિ, તે તરફની હવા હંમેશા ખરાબ હોય છે, પશ્ચિમ, એટલે જે બાબુ સૂર્ય અસ્ત પામે છે તે બાબુની હવા સર્વથી સરસ છે; માટે સુવા મેસવાના ઓરડા પશ્ચિમ બજીના હોવા જોઈએ, અને સુવાના ઓરડાનાં બારી બારણાં ઉઘાડાં હોવાં જોઈએ કે આખા ઓરડામાં હવાનો આવજવ થાય અને ઓરડાની ખરાબ હવા સહેલાઈથી બહાર નિકળી જાય. દાક્ટર એ રેનસમ ( Dr. A. Ransom ) ના કહેવા પ્રમાણે ખરાબ હવાના જીવજંતુ દમમાં જવાથી લોહી બગડે છે અને તેથી સરદી થાય છે. ખહીનો રોગ પણ ખરાબ હવાના આભારી છે. ખરાબ હવામાંથી જીવજંતુ ફેફસામાં જઈ ફેફસાં બગાડી નાંખે છે. અને ખહી લાગુ પડે છે, તેથી ઘરની અંદર અને બાહ્યબાહ્યની હવા સારી રાખવાની જરૂર છે. હવા સારી રાખવી હોય તો હવાનો આવજવ સારો રાખવો જોઈએ, એટલે બારી બારણાં જોઈએ તેટલાં ઉઘાડાં રાખવાં જોઈએ, સૂર્યનો તડકો સારો આવવો જોઈએ, સૂર્યનાં તડકાંથી હવામાંના ખરાબ જીવજંતુ મરી જાય છે, અને સફાઈ સુધારા રાખવાની બહુજ જરૂર છે. ઘરમાંનો કચરો ઘરથી બહુજ દુર રાખવો જોઈએ.

### ખોટી રીતે દમ લેવાની રીતથી ઉપજતાં ભયંકર દરદો અને સ્વપનાઓ.

તનદરોસ્તી સારી રાખવાનો મોટો ભેદ તો જે રીતે એક માણસ દમ લે છે તે પર આધાર રાખે છે. ઘણાં માણસો ખોટી રીતે દમ લેવાથી બહુ હેરાનગતી ભોગવે છે તેથી જે પહેલી ચીજ આપણને જાણવાની જરૂરની છે તે કેવી રીતે દમ લેવો તે છે. હમેશાં નાક વાટે દમ લેવાની જરૂર છે, આપણાં નાકનાં નશકારાં એવી કરામતથી બનાવેલાં છે કે તેમાંથી દમ લેવાથી તનદરોસ્તી વધે છે, આપણાં નશકારાંની બનાવટ એવી છે કે તે હવા ગાળવાનાં શીલ્ટર જેવું કામ બજાવે છે. હવામાંનો દરેક કચરો અને ખરાબ ચીજો ફેફસાંમાંથી આપણાં શરીરમાં દાખલ થાય તે અગાઉ

નાકની અંદરનો ભાગ હવાને ગાળી કાઢી એવા કચરાને ત્યાં જતો અટકાવે છે અને શરીરમાં દાખલ થવા દેતો નથી. વળી નાક વાટે દમ લેવાનો ખીજો ફાયદો એ છે જે ઠંડીતા દિવસમાં હવા જોઈએ તેવી ગરમ થઇ ફેફસામાં જાય છે, જેથી ફેફસામાં સરદી થતી નથી, અને ગરમીના દિવસમાં જોઈએ તેવી હવા બીનાસવાળી બની ફેફસામાં દાખલ થાય છે. એ પ્રમાણે નાક હવાની ઠંડી ગરમી સમતોલ રાખે છે. એ એક કુદરતની અજાયબ જેવી કરામત છે, પણ તેનો લાભ થોડાજ માણસો લે છે. જે આદમીઓ નાક વાટેજ દમ લેવાની ટેવ રાખે છે, તેઓ ઠંડી, સલેખમ, ગળાનો સોજો અને છાતીનાં દરદોથી થોડાજ પીડાય છે. એ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે દમ નાક વડે લેવો જોઈએ અને મ્હોં ખંધ કરવું જોઈએ. ઘણા આદમીઓને મ્હોં ઉઘાડું રાખી તે વાટે દમ લેવાની ટેવ પડી હોય. તેઓને બહુ હેરાન થવું પડે છે. તેઓએ હમેશાં મ્હોં ખંધ કરી દમ લેવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. એ વિષે ન્યૉર્જ ડેતલીન નામના અમેરીકન આરટીરે “Shut your mouth” “તમાઈ મ્હોં ખંધ રાખો” નામની નાની ચોપડી લખી છે. તે ચોપડીમાં નીચે મુજબ જણાવે છે:—

“જેઓએ ભયંકર સ્વપના જોયાં હોય, તેઓ ના કહી શકશે નહિ કે જ્યારે તેઓ જાગૃત થયા ત્યારે તેઓએ પોતાનું મ્હોં અને ગળું ઉઘાડું જોયું, અને તે વળી તાવથી અને સુકાઈ જવાથી સુકકું ધાણી જેવું થઇ ગયલું. હસ્તી ધરાવનાર માણસમાં કેંઇ પણ એવો હશે નહિ કે જેણે ઉઘમાં મ્હોં ખંધ રાખ્યું ન હોય અને ભયંકર સ્વપના ન જોયાં હોય. એ ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે અનુમાન કરી શકાય કે મ્હોં ઉઘાડું રાખી સુવાથી ભયંકર સ્વપના આવે છે અને મોત ઉપજે તેવું દરદ થાય છે (જે કે તેમ સાધારણ રીતે ધારવામાં આવતું નથી.) હું જ્યારે મોત ઉપજાવે તેવું કહું છું ત્યારે હું એમ જણાવા માગું છું કે તે મોતની શરૂઆત છે. એક માણસ ભયંકર સ્વપનામાં મરણ પામે છે. તેનું શરીર જ્યારે આશ્ચર્ય લે છે ત્યારે જરૂરીઆત શ્વાસ ધીમો હોય છે પણ ઉઘાડાં મ્હોંમાંથી ફેફસામાં જોઈએ તે કરતાં વધુ હવા જવાથી ધીમી રીતે હવા બહાર કાઢવાનું કામ અટકી પડે છે, જેથી તાવ અને ઉકળાડ થાય છે.

પછી માણસ યુગળાવા માંડે છે, ઉપર દર્શાવેલું દરદ થાય છે, અને જે અડચણ થાય છે તે શ્વાસ લેવામાં અડચણ થવાના સમયથી થાય છે. જે કે આવી હાલતમાં માણસ એક અથવા બેજ મિનિટ રહે છે. (કારણ શ્વાસ લેવા વગર માણસ થોડીજ મિનિટ જીવે છે) તે છતાં તેણે મોટી જીંદગી યુગ્મરી હોય એમ લાગે છે, અને જે આ હાલતમાં થોડી વધુ મિનિટ રહે તો માણસ મરણ પામે છે. આદમીઓ! તમારું ગળું અને હોઠ બીંજવો અને તમારું મોઢું બંધ કરો; નહિ તો મોત તમારા દરવાજા આગળ આવશે.” ઉપસા વિચારો પરથી માલમ પડે છે કે દમ લેતી વખતે અને દમ બહાર કાઢતી વખતે મોઢું હમેશાં બંધ રાખવાની બહુ જરૂર છે. મોઢું બંધ રાખી નાક વાટે દમ લેવાની દરેક બાળકને નાનપણથીજ ટેવ પાડવી જોઈએ. આ ટેવ જે નહાનપણમાં પડશે તો બચ્ચું મોટું થતાં તેની તનદરોસ્તીને આ ટેવથી ધણો મોટો ફાયદો થશે માટે દરેક માજાપે એ ઉપર ધણું ધ્યાન આપવું, કારણ કે ધણું આદમીઓને શ્વાસ લેવાની ખોટી રીતને લીધે બહુ ઇજા થાય છે.

**તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય તેમ શ્વાસ લેવાની રીત.**

પહેલાં શ્વાસ કેમ લેવો તે શિખવું જોઈએ. હમેશાં મોઢું બંધ કરીને શ્વાસ લેવા પછી સુવા જતી વખતે પણ પકકા વિચારથી સુવું કે મોઢું બંધ કરીનેજ શ્વાસ લેવો. એવો ઠરાવ જે થોડા દિવસ ચાલુ રાખો તો ખૂબી જરૂર ઉઠતી વેળા પણ મોઢું બંધ રહેશે અને ‘બચકર’ અને મોત ઉપજાવે એવી સ્વપનાની અડચણ દૂર થશે.

વિભાગ તરફના જાણીતા પહેલવાન ‘સંડો’ની કસરત કરવાની રીત પ્રમાણે પહેલાં નાના છોકરાને શ્વાસ લેવાની કસરત કરાવે છે. વિભાગ તરફ કેટલીક છોકરીઓની નિશ્ચાળમાં પણ પહેલાં છોકરીઓને નીચે પ્રમાણે શ્વાસની કસરતો કરાવે છે:—તેઓને સાફ કારપેટ નાખેલી જમીનપર ચાતાં સુવાડે છે અને પછી મોઢું બંધ રાખી નાક વાટે જેમ બહારની ચોખ્ખી હવા ફેફસામાં લેવાય તેમ લેવા દે છે. જેવી અદર પુરતી હવા લીધી કે પછી થોડો વખત ફેફસામાં હવા ઘેરી રાખે છે

અને પછી હળવે હળવે તે હવા નાંક વાટે બહાર કાઢી નાખે છે. આવી કસરત બહુ ધીમે ધીમે કરાવવામાં આવે છે, નહિ તો અંદરનાં ફેફસાં બગડી જાય અને એ કસરત બહુજ થોડી મિનિટ ચાલુ રાખવામાં આવે છે. દમ અંદર થોડી પણ ઘેરી રાખવાની બહુ જરૂર છે, કારણુ ચોખ્ખી હવા અંદર જાય છે, પછી લોહી સાથે મળે છે અને લોહીને વધારે છે ને સુધારે છે. એ કાર્ય કરવા માટે હવા થોડો વખત અંદર રહેવી જોઈએ. જો એકદમ હવા અંદર લઇએ અને પાછી એકદમ બહાર કાઢી નાખ્યે તો ઉપલું કાર્ય બરાબર થતું નથી. આપણી તરફના કેટલાક સાધુઓ એજ રીતે શ્વાસ લઇ શરીરને ખીલવે છે, અને કેટલાકો તો પોતાનો ખોરાકજ હવા સમજે છે. દરેક માણસે દર સહવારે ચાર પાંચ વખત એવી રીતે શ્વાસ લેવો જોઈએ જેથી ફેફસાં સાફ થાય છે અને બલગમ અને પીત્ત જેવા પદાર્થો પોતાની જગામાંજ રહે છે અને બીજા ભાગોપર જઇ ઇજા કરતા નથી. એક વખત ફરોથી કાપતું પડે છે કે શ્વાસ લેવાની ઉપર્ણી રૂઢિ મધ્યમસર અમલમાં મુકવી. બહુ કરવાથી ફેફસાં બગડી જશે. વળી ધીમે ધીમે અને થોડીજ મિનિટ કરવાની ટેવ પાડવી.

### પાણીની તનદરોસ્તીપર થતી અસરો.

પાણી પીવાની દરેક માણસને બહુ જરૂર પડે છે, જેમ ખાવાની જરૂર છે તેમ વળી પાણીની પણ જરૂર છે, અને પાણીની તનદરોસ્તીપર સારી માઠી અસર થાય છે. પાણી બે જાતની ગેસનું બનેલું છે, ‘હાઇદ્રોજન’ અને ‘ઑક્સીજન’ જો બે ભાગ ‘હાઇદ્રોજન’ અને એક ભાગ ‘ઑક્સીજન’ લઇએ અને સંભાળથી સળગાવ્યે તો મોટો અવાજ થાય છે અને પાણી બને છે. આવી રીતે આપણે પાણી બનાવવાને શક્તિવાન થઇએ છીએ.

પાણીની સંભાળ રાખવાની બહુજ જરૂર છે—ખરાબ પાણીથી બહુ ખરાબ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, અને કેટલીક વખતે ખરાબ પાણીથી મરણ પણ નિપજે છે. અગાઉના વખતમાં જ્યારે હમણાં જેમ નળવડે પાણી પુરૂં પાડવામાં આવે છે તે પ્રમાણે પાણી પુરૂં પાડવામાં આવતું

હતું નહિ ત્યારે કુવા અને ટાંકાનું પાણી પિતા હતા જેથી બહુ જાતનાં પાણીથી થતાં દરદોથી તેઓ પીડાતા હતા. હાલ એવાં દરદો ઘણે દરજ્જે આપણામાં ઓછાં થયાં છે, તેનું કારણ એજ કે આપણને ઓખખું પાણી પુરું પાડવામાં આવે છે. દેશ દેશના પાણીઓમાં ફેર હોય છે. ટકરીપરનાં રહેઠાણવાળા માણસોને કેટલીક વખતે તનદરોસ્તી વધારે તેવાં પાણી મળે છે, કારણ ટકરીના ઝરામાં જાત જાતનાં ખાર અને લોખંડ આમેજ થયલાં હોય છે, જે તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદો કરે છે. જે ગામડાંઓ દરિયાને કાંઠે હોય છે તે ગામડાંનાં પાણી સહેજ ખારાં હોય છે.

કુવાનાં પાણી કેટલીક વખતે બહુ ગુક્ષાનકારક હોય છે, કારણ કુવાને જેવો જેઠાએ તેવો આપણા લોકો સાફ રાખતા નથી. કુવામાં જાત જાતની ગલીચી રહે છે, અને તેના પાણી બહુ સ્થિર (Stagnant) રહે છે તેથી બગડી જાય છે; માટે ઘણી વખતે કુવાનું પાણી પિવું ફાયદાકારક માલમ પડતું નથી.

આપણા દેશમાં નળ વડે જે પાણી પુરું પાડવામાં આવે છે. તે ઘણું ખર્ચ શીલ્ટરમાંથી ગળાઈને આવ્યાર્થી સાફ રહે છે, તે છતાં પાણીનો ખર્ચ પણ બહોળો હોવાથી કેટલીક વખતે ગુક્ષાનકારક પાણી આપણને મળે છે. અને મરડો, કોલેરા અને એવા બીજા રોગો દેશમાં બહુ જલદીથી ફેલાય છે. એવા બચકર રોગો થવાનું કારણ એટલુંજ કે એ રોગો ઉત્પન્ન કરનારા જીવડા પાણીમાં સહેલાઈથી પેદા થાય છે, અને એવું પાણી એમનું એમ પિવામાં આવે તો મરડો, કોલેરા, વિગેરે દરદો સહેલાઈથી થાય છે. આવાં પાણીને સાફ કરીને પિવાની જરૂર છે. પાણીને ગરમ કરવાની જરૂર છે. કારણ તેથી એમાંનાં ઝેરી જંતુ મરી જાય છે, પણ ગરમ કર્યે તે અગાઉ જાડાં કપડાં વડી પાણી ગાળવું જેઠાએ કે જેથી પાણીમાંથી ઝેરી વસ્તુ નિકળી જાય અને પાણી ગરમ થાય તેની સાથે સાથે ઉકળે નહિ. તેથી પહેલાં પાણીને જાડાં કપડાંથી ગાળવું, પછી ગાળેલાં પાણીને ગરમ કરવું અને ગરમ પાણીને પાછું ગાળી પિવાના વાસણમાં ભરવું. દરેક ઘરમાં શીલ્ટર રાખવાની જરૂર છે, કારણ તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર



પાણી: ખોરાક તરીકે શક્તિ વધારનાર તરીકે અને દવા તરીકે ૨૯૭

પાણીપર રહેલો છે. તેથી જો ધરમાં દુઃખ દરદ અને દવાને। ખર્ચ દૂર કરવા માંગતા હો તો કરકસરનો રસ્તો એ છે જે શીશટર કંઇથી કરી ધરમાં રાખવું, અને ચોખ્ખું પાણી પિવું જેથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય.

પાણી: ખોરાક તરીકે, શક્તિ વધારનાર તરીકે અને દવા તરીકે.

પાણીને ખોરાક તરીકે ગણવો જોઈએ, કારણ તે શરીરનાં દરેક તત્વ બનાવે છે અને આપણી નસમાં લોહી વહે છે તેનું મુખ્ય તત્વ તે છે: સાધારણ ખોરાકમાં આપણે મોટો ભાગ પાણીનો લઇએ છીએ. તેમાંના કેટલાક ખોરાકમાં તો ત્રણ ભાગોથી પણ વધુ પાણી હોય છે. તે વળી આપણાં શરીરની જરૂરિયાતને માટે અને તેના બસારો પુરવા માટે પુરતાં નથી. એક ઉમરે પુગેલું માણસ દરરોજ ૮૪ આંડિસ પાણી પોતાના શરીરમાંથી કાઢી નાખે છે, તેમાંનો અરધો ભાગ તો ફક્ત આમડી અને ફેફસાં કાઢી નાખે છે.

પાણી આપણાં શરીરને પુષ્ટિ આપે છે એટલુંજ નહિ પણ તાકાત અને હુશીઆરી વધારે છે, પણ દારૂ પિવાથી જેમ શક્તિ આવે છે અને પછી એકદમ નબળાઇ થઇ જાય છે તેમ કરતું નથી. જ્યારે પાણીનું એક ટમબલર પીએ છીએ, ત્યારે તે આપણા હૃદયના ધબકારા સેજ વધારે છે, જેથી લોહીનું ફરવું જલદી થાય છે અને આખાં શરીરમાં તનદરોસ્ત અને ખુશનુમા અસર કરે છે.

દાક્ટર જ્યોર્જ એસ કીથી ગરમ પાણી તાકાત આપવામાં દારૂના જેવી અસર કરે છે એમ જણાવે છે, તે વધુ કહે છે કે “ગરમ પાણી જ્યારે આપણા શરીરના અવયવો Carbonaceous ખોરાકને પાચન કરવાને શક્તિવાન હોતા નથી, ત્યારે તે બનાવેલી ગરમીથી અથવા જોરથી શરીરમાં શક્તિ પેદા કરે છે,” ગરમ પાણી આવી રીતે આપણાં શરીરમાં જે રસાયણી પ્રયોગો થાય છે તેને મદદ કરે છે. એથી ઉલટું દારૂ આ રીતનું કાર્ય થતું અટકાવે છે અને તેથી શરીરની હુશિયારી મંદ કરી નાખે છે, એટલે થોડો વખત શરીરની શક્તિ વધુ કરી નાખે છે

અથવા આપણા (નરબ્સ) ને થોડો વખત ઉશ્કેરી મુકે છે પણ પછી ઉલટું તેનું જોર કમતી કરી નાખે છે.”

પાણી દવા તરીકે પણ આપણે ગણી શકયે. તે શરીર સાફ કરનાર છે અને પાચન શક્તિને બહુ જરૂરની મદદ કરે છે અને સહવારના ભુખે પેટે પીધું હોય તો હોજરી સાફ કરે છે. જેઓને કમજિયાત થતી હોય તેઓએ ખાણું ખાઈ રહ્યા પછી થોડો વખત રહી એક ગલાસ ગરમ પાણીનું પિધું હોય તો તે બદલજમીની અખખમ જેવી અસરકારક દવા છે. જ્યારે હઠીલા કેસમાં કોઈની દવા કારગત લાગતી નથી ત્યારે ઉપલા ઉપાયથી તદ્દન સાજું થાય છે.

### મનની શરીર અને તનદરોસ્તીપર થતી અસર.

દાક્ટર એસ. સ્મીથ (Dr S. Smith) કહે છે કે “મનની સ્થિતિ શરીરપર અસર કરે છે, અને જીંદગીની જોગવાઈ શરીરની હાલતપર આધાર રાખે છે. એપરથી એમ અનુમાન થઈ શકે કે જે પ્રમાણમાં મન શરીરપર અસર કરે છે તેજ પ્રમાણમાં જીંદગીની વધઘટ થાય છે. જે મન દુઃખી હાલતમાં હોય છે તો શરીરને શક્તિવાન બનાવવું કેવળ અશક્ય છે. દરેક જણે મુસીબતમાં આવેલા એક આદમીનો દેખાવ ફેરવાઈ ગયો તપાસ્યો હશે. એક આદમી જે એવી આદતમાં હોય કે જેથી હૃદય ચાલુ કાતરાઈ જતું હોય તો તેને એક વર્ષ પછી તપાસો તો તે કેવો તવાઈ ગયો હોય છે, તે કંગાળ લાડ-પીંજર જેવો બની ગય છે અને પછી થોડા મહિના રહીને તપાસશો તો તે હસ્તી બોગવતો માલમ પડશે નહિ.”

જો કે આપણી કલ્પનાશક્તિ મનાય નહિ તેવી છે તોપણ તે દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે અથવા નાશ કરે છે—તે દરદો પેદા કરે છે અથવા મટાડે છે. જેઓને નજલો (Gout) થતો હશે તેઓને પુરતી રીતે માલમ હશે કે જો નજલાનું દુઃખ મટાડવું હોય તો તે દુઃખ વિસારવાની કોશિષ કરવી. જો મગજ તે દુઃખપરજ વિચાર કરે તો તેથી વારંવાર દુઃખ વધે છે. ડૉક્ટર ત્યુક (Dr. Tuke) ના કહેવા

પ્રમાણે “ જો એક નબળા લાગણીવાળા માણસને એવોજ ખ્યાલ આવે કે તેનો હાથ પગ વળી શકતો નથી તો તેથી થોડો વખત તેવુંજ દરદ થાય છે.”

વળી બ્હીક, ધાસ્તી અથવા પ્યારથી એક આદમીનું દરદ બીજાને પણ કેમ થાય છે તેનો દાખલો ડૉક્ટર કારટર (Dr. Cartar) નિચે મુજબ અસરકારક રીતે દર્શાવે છે:—

“એક સ્ત્રી પોતાના બચ્ચાને રમતાં નિહાલતી હતી, તેટલામાં તેણીએ પોતાના બાળકના હાથપર પ્યારીનું ફાળકું પડવાથી ત્રણ આંગળાં છુંદાઇ ગયલાં જ્યાં, શીકર ધાસ્તીથી એટલી તો તેણી દગ થઇ ગઇ કે તેણી પોતાના બચ્ચાને મદદ કરી શકી નહિ. એક ડૉક્ટરને તુરતજ બોલાવવામાં આવ્યો, જેણે પેલાં બચ્ચાના ધાને મલમપટો કાઢ્યો અને પછી તેની મા આગળ ગયો અને તેણીનાં આંગળાંમાં પણ દુઃખ થાય છે એમ કહેતી રડતી બેઠેલી જોઇ. જે ત્રણ આંગળાં પર તેણીનાં બચ્ચાને ઇજા થઇ હતી તેજ ત્રણ આંગળાં તપાસ્તાં માલમ પડ્યું કે તે સુજી આવેલાં હતાં, જે આ બનાવની અગાઉ તદન સાજાં હતાં. ચોવીસ કલાકમાં તો તેણીના આંગળાં ચીરીને તેમાંનું પડ કઢાડી નાખવું પડ્યું હતું અને ધા રૂઝાવામાં આવ્યો હતો.”

આ બનાવપરથી માલમ પડશે કે મનની કલ્પનાશક્તિ અને લાગણી નહિ આવતાં દુઃખો ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાંક માણસ પોતાને ચોક્કસ દરદથી પીડાતા ધારે છે. અને તેઓ જ્યારે ડૉક્ટરની દવા કરે છે ત્યારેજ સંતોષ પામે છે. આવા આદમી ધણું કરી શરીરથી પીડાતા નથી પણ મનનાં દરદથી પીડાય છે એમ કહી શકાય. શરીરમાં દરેક જાતનાં દરદો મનની ચોક્કસ સ્થિતિ ‘મનની રચનાના શાસ્ત્ર’ (Mental physiology) પ્રમાણે મનની તે વિષેની એકાગ્રહતા (Attentiveness) થી ઉત્પન્ન કરી શકાય. શરીરના ચોક્કસ ભાગપર મનની એકાગ્રહતા રાખવાથી દરદ તે ભાગમાં વધે છે અથવા તો ચોક્કસ સ્વભાવવાળા માણસમાં તે ઉત્પન્ન થાય છે.

ડૉક્ટર ત્યુક (Dr. Tuke) ના કહેવા પ્રમાણે જો હોજરી પર ધ્યાન એકાગ્ર કરવામાં આવે તો હોજરીમાં (ખોરાક) તો ભાર વધારે અથવા પાચનશક્તિ યગાડે. ખેચેની, દુઃખારો અને એવી ખીજ પ્રકારની ભાગણીઓ દરેક અવયવોમાં એ રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. જો હૃદય પર વિચાર કીધો હોય તો તેનાં નિયમિત કામને ગુચ્ચવણમાં નાખે છે. એ ખરેખર છે કે જીવસાવાળી હાલત નેની ઉપર વધારે જલદી અસર કરે છે. પણ જો ફક્ત તેના ધ્યાનકારા પરજ ધ્યાન આપવામાં આવે તો કેટલીક વખતે હૃદયમાં અડચણ અને દુઃખ પેદા થાય છે. ડૉક્ટર વ્હાલ્સ કાર્ગેન્ટર (Dr. W. Carpenter) જણાવે છે કે, “જો શરીરના ચોક્કસ ભાગ પર મનશક્તિ જીવસા વગર દોડાવી હોય તો તે ચોક્કસ ભાગણીઓ ઉત્પન્ન કરવાને પુરતી છે, જે ભાગણી તે ભાગમાં ભોલીના ફરવાની રીઠીમાં ફરફાર થવાનું કારણ છે, અને જો એ સ્થિતિ મનનાં આકર્ષણથી ચાલુ રાખી હોય તો તે ફરફાર તે ભાગના કાર્યમાં થાય એટલુંજ નહિ પણ તે ભાગના પોષણમાં પણ થાય છે; તેથી જોઓનાં મનની સ્થિતિ એવી હોય છે કે તેઓ ખેચેની ઉપર બહુ વિચાર કર્યા કરે છે, અથવા તો તેઓનું મન હંમેશાં ગમગીન રહે છે તેઓનું દરદ વધે છે.”

**મનની અસરથી દરદો કેમ સાજાં કરવાં?**

મી૦ જોન બ્રાઉન (Mr. John Brown) નામનો એક દરદી શરીરના બહુજ દુખારાને માટે એક તખીજ આગળ ગયો. પેલા ડૉક્ટરે એક કાગલ પર દવા લખી આપી અને પેલા દરદીને કહ્યું કે ‘તું આ લેજે, તું પંદર દિસસમાં સાજો થઈ જશે’ પેલો દરદી તદ્દન સાજો થઈ ચોડા અરસા પછી પાછો આવ્યો. ડૉક્ટર તેને તદ્દન સાજો થયેલો જોઈ જરા મગફર થયો, પણ પેલાને શું દવા લખી આપી હતી તે વિસરી ગયો હતો, તેથી તે દવા વિષે ડૉક્ટરે પુછપરછ કરી પુછ્યું ‘કેમ તમે સાજા છોની?’

‘હા, તદ્દન સાજો છું.’

‘તમે શું દવા લીધી તે મને બતાવશો?’

‘પણ મેં પોતે તે લીધી છે.’

‘મેં જે કાગલપર દવા લખી આપી તે કાગલ માંત્રું છું.’

‘તમે તે લેવા કહ્યું હતું તેથી તે કાગલ તો હું ખાઈ ગયો.’

પેલો માણસ ખરેખર પેલું કામળ ખાઈ ગયો અને તેથી તે દરદથી તે સાંજે થઈ ગયો. એપરથી એમ દેખાય છે કે મનના એતખાર અને યકીનથી ઘણી વખતે શરીરપર એવી અસર થાય છે કે દરદ મટી જાય છે. કેટલાક વેહેમી માણસો સીક પડે છે ત્યારે દેવીને માનતા કરે છે અને ઠગારાઓના ધંતર મંતરથી સાજ થાય છે. એમ સાજ થવાનું કારણ કાંઈ ધંતર મંતર આથવા માનતા નથી, પણ એક જાતનો એતખાર અથવા યકીન છે. એતખારથી સાંજે થવાનો ખીજો દાખલો તિએ પ્રમાણે છે:—જાણીતો વિદ્વાન સર હમફ્રે દેવી. (Sir Hmphey Davey) પહેલાં ડોક્ટર બેદોસ (Dr. Bados)ના હાથ હેઠળ કામ કરતો હતો તે વખતે તે દાક્ટરે લકવાને માટે એક દવા શોધી કાઢી હતી, અને તે કામકાજ હમફ્રે કરતો હતો. એક દિવસે લકવાથી પીડાતો એક માણસ આવ્યો જેને ઉપલા ડોક્ટરના ઇલાજને વિષે બહુ જાણ જાણ હતો. પછી તે ઇલાજ શું હતો તે તે જાણતો હતો નહિ. પહેલાં પેલા દરદીના શરીરમાં તાવ કેટલી છે તે પારખવાને વારતે હમફ્રેએ તાવની શીશી તેના મ્હોમાં મુકી, પેલો માણસ આમ સમજી બહુ ખુશીના જુરસાથી કહેવા લાગો કે અત્થારથીજ મારાં આખાં શરીરમાં સારી અસર થવા માંડી છે. હમફ્રે દેવીએ વિચાર કીધો કે આ ઠીક તક છે. તેની ઉપર દવા અજમાવીજ નહિ પણ એના ખ્યાલ પ્રમાણે તાવની શીશી દર વખતે મુકી અને જોયું કે સાંજે થાય છે કે કેમ. તેણે તે પ્રમાણે પંદર દિવસ કીધું તેટલામાં પેલો લકવાથી સાંજે થઈ ગયો. આ ઉપરથી જણાય છે કે, તેને પેલા દાક્ટરના ઉપાયપર બહુ ઇતખાર હોવાથીજ તે સાંજે થયો હતો, તે ઉપાય શું હતો તે ખબર ન હોવાથી લાવની શીશી એજ તે ઉપાય સમજ્યો. આ પ્રકારના દાખલાઓથી મનશક્તિ દરદો સાંજું કરવાને કેટલી શક્તિવાન છે તે આપણને સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે.

ફિકર ચિંતા મોત ઉપજાવે છે.

ફિકર ચિંતાથી ફક્ત કેટલાક માણસોની જીંદગીનો આંકા આવે છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “ એક આંઉસ ફિકર ચિંતા માણસનું મોત નિપજાવવાને પુરતી છે;” મુસીબતો અને વ્હાલાંનાં મરણો જીંદગી ઉપર ભયંકર અસર કરતાં નથી, એટલી નાની નાની ફિકર ચિંતાઓ માણસનું મરણ નિપજાવે છે. માટે ફિકર ચિંતા ઉપર બહુ કાળુ મેળવવો અને તંદરોસ્તી ખરાબ કરવા દેવી નહિ. મનને હંમેશાં શાંત રાખવાની તજવીજ કરવી, અને જીવ ફિકર ચિંતામાં હોય તે વખતે એકલું કદી પણ બેસવું નહિ. પણ રમુજ માણસોની સોજતમાં રહેવું.

**મનના ભારે જુસ્સાઓ તંદરોસ્તીને બગાડે છે.**

કોઇ પણ માણસ ભારે જુસ્સા, જેવા કે ગુસ્સા, અદેખાઇ, અંટસ, ધિક્કાર, હવસ કરવાથી તનદરોસ્તી બગાડ્યા વગર રહેતું નથી. બધા જુસ્સાથી જુસ્સાઓમાં ગુસ્સો સર્વથી વધુ નુકશાનકારક છે. એકજ વેળાના ભારે ગુસ્સાથી તરતજ પિત્ત વિકારનો તોવ, ક્ષેમ્, હૃદય અથવા મગજપર સોજો ચડે છે અને કેટલીક વખતે માણસને ગાંડું બનાવે છે. જે વારંવાર એક માણસ ગુસ્સે થતું હોય તો કમળો, ખઠી, તાવ અથવા લકવો તેને કદાચ લાગુ પડે. જે ગુસ્સે થયેલી માતા પોતાનાં બચ્ચાંને દુધ ધવાડે તો બચ્ચાંને તુરતજ ઉપદ્રવ થઇ આવે છે. બચ્ચાંનાં ઉપર તે દુધ ઝેર જેવી અસર કરે છે અને ઘણી વખત બચ્ચાંનું મોત પણ લાવે છે. એમ કહે છે કે ગુસ્સાવાળા આદમીની થુક પણ તે વખત ઝેરી થઈ જાય છે. એપરથી સમજવાનું છે કે ગુસ્સો કેવી ખરાબી કરે છે, માટે કોઈ પણ કારણથી ગુસ્સે થવું નહિ, હંમેશાં મનને શાંત રાખવાની ટેવ રાખવી.

**હસવાથી દરદો સાજાં થાય છે.**

હસવાની સારી અસરો એક હસમુખા સ્વભાવના માણસના દેખાવપરથી માન્ય પડે છે. હસ્તો માણસ હંમેશાં માટેલો હોય છે, તેનો ચહેરો બરેલો હોય છે અને તેની આંખો જીંદગીના અમૃત જેવી તેજ-દાર હોય છે. દરેક પાતળા માણસે આ કહેવત યાદ રાખવી જોઇએ

‘Laugh and grow fat’ ‘હસો અને માતેલા બનો.’ પણ હસવું એટલે કેટલાક હલકા પ્રકારના માણસો ખરાબ બોલો બોલી હસાવે છે તેમ નહિ પણ રમુજ સદગુણી તાલુકાથી હસવું. શરીરની સઘળી હીલચાલમાં હસવું તનદરોસ્તી ભરેલું છે, કારણ તેથી શરીરમાં લોહિતું ફરવું તેજ બને છે, પાચન શક્તિ અને પરસેવો વધે છે અને શરીરમાં જીંદગી જળવનારી શક્તિઓ સજીવન થાય છે.

કેટલાક દાખલા મોજુદ છે કે જેમાં ઘણા આદમી એકદમ મોટે હસવાથી બચકર દરદોમાંથી સાગ્ન થયા હતા અને થાય છે. તેમાંનો એક દાખલો નીચે મુજબ છે:—

બે દરદીઓ એક ઓરડામાં એક જાનુન બિમારીથી પીડાતા હતા —એક ભેગ્ગાંની તાવથી અને બીજો ગળાના ગાંઠથી પીડાતો હતો. તેઓ એવી ધારતી ભરેલી હાલતમાં હતા કે આખી રાત ચોકાસી કરવી પડતી હતી અને તેઓમાંથી એક પણ સાગ્ન થશે એ શક્યમ હતું. એક અદસ્થને રાતે સંભાળ લેવાને રાખ્યો હતો. તેનું કામ એ હતું કે જ્યારે પણ દવા આપવાનો વખત થાય, ત્યારે નર્સને જગાડવી. રાત પડતાં બન્ને પેલા અદસ્થ અને નર્સ, ઉંઘમાં પડ્યાં. જે દરદીને ગાંઠ થઇ હતી તેણે ઘડીયાલ તરફ જોયું તો માલમ પડ્યું કે હવે પેલા તાવવાળા માણસને દવા આપવી જોઇએ. પેલો મોટેથી બોલવાને અથવા હાથ સિવાય શરીરના કોઇપણ ભાગને હીલવવાને શક્તિવાન હતો નહિ. તેણે પોતાને તકિયો પેલા ચોડીખાનના મ્હોપર ફેંક્યો, આથી તે ચોંકાને ઉઠ્યો. પેલો માણસ કુદકો મારી ઉઠ્યો અને ઉંઘમાંજ જમીનપર પડી પેલી નર્સને અને તાવવાળા માણસને ઉઠાડ્યાં. આ બનાવ પેલા દરદીઓને એવો તો હસ્વ જેવો લાગ્યો કે બન્ને જણા પેટ ધરી ધરીને હસવા લાગ્યા. જ્યારે ડાક્ટર સવારના આવ્યો ત્યારે આ દરદીઓને બહુ સાગ્ન જોયા. અને કહ્યું કે આવા જલદીથી સાગ્ન થયેલા દરદીઓને તેણે કદી પણ જોયા નથી. થોડા વખતમાંજ પેલા બે દરદી ટટાર થઇ ગયા.

જાણીતો કવિ દ્રાઈડન (Dryden) કહે છે “ગમે તે હોય હસવું બહુ સારી ચીજ છે; જો એક ધાસનું તણખું એક માણસને હરખાવે તો

તે પણ સુખનું સાંધણુ ગણાય," ઉપલા વિચારપરથી માલમ પડશે કે તનદરોસ્તી સાચવવા ને ખિમારી દુર કરવા ખુશ મિજાજ એક અગત્યનું સાંધણુ છે.

હંમેશાં જીવાન રહેવાને અને જીવાનીનો દેખાવ જાળવી રાખવાના મનશક્તિના ભેદો.

લોરડ લીટન ( Lord Lytton ) અને ખીજ જાણીતા વાર્તા લખનારાઓએ પોતાની વાર્તાના નાયક ( Hero ) ને અમૃતનું પાણી ( Elixir of Life ) મેળવ્યાથી હંમેશની જીવાનીમાં ચીતાર્યા છે. ખરું કહેતાં એવી ક્ષણ પણ દવા નથી કે જે વખતની ખરાખીને દુર કરી શકતી હોય, પણ આપણે એટલું તો કહી શક્યે કે કેટલાક લોકો મોટી ઉમરે પણ ધરડા જણાતા નથી. તેઓ હંમેશાં જીવાન અને ખુશ મિજાજ રહે છે. જેઓનો સ્વભાવ હસમુખો હોય છે, તેઓ ખરી ઉમર કરતાં પચીસ વર્ષ નાના હોય એમ સહેલાઈથી જાહેરી મુજબ છે. જીવાની જાળવવાનો સર્વથી મોટો ભેદ તો મનને જીવાન અને તાજું રાખવામાં, હૈડાને ખુશ અને હલકું રાખવામાં, અને ફિકર ચિંતાને પોતાપર હુમલો ન કરવા દેવામાં સમાવલો છે.

કેટલાંક વર્ષ થયાં સેંકડો માણસના સમાગમમાં આવતાં જાતિ અનુભવથી માલમ પડે છે કે જે આદમીઓ પોતાની ઉમર કરતાં જીવાન દીસે છે તેઓ સ્વભાવમાં અને મગજમાં પણ જીવાન હોય છે; જ્યારે જેઓ પોતાની ઉમર કરતાં ધરડા માલમ પડે છે તેઓ વિચારમાં અને રીતભાતમાં પણ ધરડા જણાય છે. એ પરથી એમ અનુમાન થઈ શકે કે જે આપણે બહારનો જીવાની ભરેલો દેખાવ રાખવો હોય તો અંદરની પણ જીવાની સાચવી રાખવી જોઈએ.

શરીર મનનો બહારનો ભાગ છે. જેવું અંદરનું માણસ તેવોજ બહારનો માણસનો દેખાવ હોય છે. ઘડપણ લાવવું એ આપણા હાથમાં છે. ઘણા આદમીઓ જીવાનીમાં ધરડા થાય છે, તેનું કારણ એજ કે તેઓ જીવાનીને જાજતી રીતભાત અને કાર્ય છોડી દે છે અને મોટી



ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુઓમાં આવેલાં જીડાં જીડાં તત્વોનાં પ્રમાણનો કોડો.

( પ્રોફેસર ચર્ચે ઉપજાવેલો.)

ખોરાક.	૧૦૦ લાગમાં.					
	આલ્બ્યુ મેન- વાલો પૌષ્ટિક તત્વ-માંસ બનાવનાર.	ગરમી તથા ગતિ આપનાર.		હાડકાં અને કાંતો અને છે. ખાર.	સાખા.	પાણી.
		સ્તાર્ય મીઠાઇ ઇં	તેલ યા ચરબી.			
વિલાયતી સફેદ નરમ ઘઉં	૧૧.૦	૬૯.૦	૧.૨	૧.૭	૨.૬	૧૪.૫
ભરડેલો આટો	૧૬.૧	૬૩.૦	૧૦.૧	૨.૧	૩.૭	૫.૦
ચોખા	૭.૫	૭૬.૦	૦.૫	૦.૫	૦.૯	૧૪.૬
મકાઇ	૯.૦	૬૪.૫	૫.૦	૨.૦	૫.૦	૧૪.૫
ખાજરી	૧૫.૩	૬૧.૬	૫.૦	૧.૬	૩.૫	૧૩.૦
લીલા વટાણા	૨૨.૪	૫૧.૩	૨.૫	૩.૦	૬.૫	૧૪.૩
ચોળા, વાલ	૨૩.૦	૫૨.૩	૨.૩	૨.૯	૫.૫	૧૪.૦
મસુર	૨૪.૦	૪૯.૦	૨.૬	૩.૦	૬.૯	૧૪.૫
ભોંયસીંગ	૨૪.૫	૧૧.૭	૫૦.૦	૧.૮	૪.૫	૭.૫
પટેટા	૨.૩	૧૭.૪	૦.૩	૧.૦	૧.૦	૭૫.૦
સલગમ	૦.૫	૪.૦	૦.૧	૦.૮	૧.૮	૯૨.૮
ગાજર	૦.૫	૫.૦	૦.૨	૧.૦	૪.૩	૮૬.૦
ખીટ	૦.૪	૧૩.૪	૦.૧	૦.૯	૩.૦	૮૨.૦
મીઠો કંદ	૧.૫	૧૮.૦	૨.૨	૧.૫	૨.૮	૭૪.૦
કંદ	૨.૨	૧૬.૩	૦.૫	૧.૫	૦.૯	૭૯.૬
કોખી	૧.૫	૫.૮	૦.૫	૦.૨	૨.૦	૮૬.૦
ટાંભોટાં	૧.૪	૬.૭	.....	૦.૮	૧.૩	૮૬.૮
કાકડી	૦.૨	૨.૦	૦.૭	૦.૪	૦.૫	૯૬.૨
સફરજન	૦.૪	૭.૮	૫.૨	૦.૪	૩.૨	૮૩.૦
અજીર સુકાં	૬.૧	૬૦.૫	૬.૩	૨.૩	૭.૩	૧૭.૫
ખજૂર	૬.૬	૫૪.૦	૧૨.૫	૧.૬	૫.૫	૨૦.૮
કેળાં	૪.૮	૧૬.૭	૦.૬	૦.૮	૦.૨	૭૩.૯
આખરોટ	૮.૪	૧૧.૧	૨૮.૫	૧.૫	૨.૫	૪૮.૦
પરતાં	૨૨.૭	૧૩.૦	૫૧.૧	૩.૩	૨.૫	૭.૪
કોપરૂં	૫.૫	૮.૧	૩૫.૯	૧.૦	૨.૯	૪૬.૬
ગાયતું દુધ	૪.૧	૫.૧	૩.૭	૦.૮	...	૮૬.૩
સોજું દુધ	૧.૬	૬.૯	૨.૩	૦.૨	.....	૮૬.૦
બકરીનું દુધ	૫.૮	૪.૮	૪.૮	૦.૮	.....	૮૩.૮
મેંદીનું દુધ	૪.૮	૪.૧	૪.૨	૦.૫	.....	૮૬.૪
ગધેડીનું દુધ	૨.૪	૭.૧	૧.૫	૦.૩	.....	૮૮.૭
મલાઇ	૬.૦	૨.૫	૩૬.૩	૦.૨	.....	૫૫.૦
વિલાયતી ઘટ કાચેલું દુધ	૧૫.૨	૪૫.૩	૧૧.૫	૨.૦	.....	૨૪.૦
માખણ	૧.૦	૦.૩	૮૭.૭	૧.૦	.....	૧૦.૦
વિલાયતી પનીર	૨૬.૨	૨.૦	૨૬.૬	૪.૯	.....	૩૪.૩
મટન ચાપ (માંસ)	૭.૬	.....	૪૨.૦	૧.૦	૫.૩	૪૪.૧
ઇડાં	૧૪.૦	.....	૧૧.૦	૧.૩	૨.૦	૭૧.૭

ઉમરે પુગેલા માણસની માફક જીંદગી મુઝરે છે. મારી ઓળખાણનાં એક અધોર વયનાં બાઇ કહેવા લાગ્યાં કે “મેં હવે ખુરસીપર બેસવાની જીંદગી છોડી દીધી છે અને સાઇકલની મળહમાં પડી છું, કારણ હું જુવાનીમાં નેવું વરસના જેવી ધરડી થઇ ગઇ હતી, પણ હાલ (સાઇકલથી) સાઠ વરસના જેવી લાગું છું અને થોડા વખતમાં ચાલીસ વષના જેવી લાગીશ” તેમનો ચહેરો ખચીત તેમના બોલોને જુઠા પાડતા હતા નહિ, કારણ તેઓ ખરેખર જુવાન લાગતાં હતાં. હજારો આદમીઓ આ સ્ત્રીની માફક જુવાનીનો ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરે તો પાછાં જુવાન દેખાય છે.

આપણે મનની શક્તિ તનદરોસ્તીપર કેવી અસર કરે છે તે પુરતી રીતે જોઇ ગયા છીએ. તનદરોસ્તી અને જુવાની જળવવાને મનને શાંત રાખવાની જરૂર છે. ગમગીની, ફિકર, ચિંતા અને ગુસ્સાને દુર કરવા હંમેશાં ખુશ મિજાજ અખત્યાર કરવો. ખુશ મિજાજ એ તનની અને મનની પવિત્રાઇ અને દરોસ્તીની એક ઇલાણી છે, અને જ્યાં પણ સારો કારોબાર હોય છે ત્યાંજ ખુશાલી અથવા આનંદ વસે છે. એ ખુદ પરમેશ્વરનું સ્વરૂપ છે, માટે ગમે તે હાલતમાં હોઇયે, ગમે તેવી મુસીબતમાં હોઇયે તે છતાં એ ઇશ્વરી ગુણને તજવો ન જોઇએ અને એ સદગુણને ખિલવવાની આપણી પવિત્ર ફરજ બળ લાવવી જોઇએ.

## પ્રકરણ ૧૦ મું.

ખોરાક.

In what thou eatest and drinkest, seek from thence  
Due nourishment, not gluttonous delight;  
So mayest thou live, till, like ripe fruit thou drop  
Into thy mother's lap; or be with ease  
Gathered, not harshly plucked; for death mature.

MILTON.

તું જે કાંઈ ખાય, પિયે તેમાં અંદીની મજાહ નહિ પણ ઘટતું પુઠીકાર તત્ત્વ શોષ, કે જેથી એવી રીતે તું જીવી શકે કે એક પાકાં ફળ મીસાલે તારી માતાના ખોલામાં પડે એથવા તો અજલને માટે પાકત થઇને સહેલાઈથી ઉતારી શકાય અને નહિ કે જોર જીલમથી તોડી પડાય.

### મીલટન.

ખોરાક આપણી જીંદગી અને તનદરોસ્તી સાચવવાનું ધણુંજ મોટું સાધન છે. જનમ્યા ત્યારથી તે મરણ પામ્યે ત્યાંસુધી ખોરાક ચાલુ રહે છે. આપણું શરીર હમેશાં હાલચાલ કરતું હોવાથી શરીરમાં ધસારો થાય છે. શરીરની શક્તિ, માંસ, લોહી એ સઘળી ચીજો શરીરમાં ઓછી થાય છે. આપણું શરીર દરરોજ ધસારા ખાતે ઓછું થાય છે અને તેના સામિતી નિચે પ્રમાણે છે:—ખાત્ર ચોળ્યે છીએ ત વખતે ખાત્રમાં ખોડો અથવા ચામડીના રજકણ જેવું નિકળે છે. તેજ પ્રમાણે આપણું મોખ્ખ પરથી પણ માલમ પડે છે. જે ખાલનો ખોડો અથવા પચમાંથી નિકળે. ક્યારે એ ધસાઈ ગયલી ચામડી છે. ખાલ અને નખ કાઢીએ તે પણ શરીરને નકામો ક્યારો છે. તેજ પ્રમાણે ખીજ પદાર્થો જેવા કે પરસેવો, બલગમ, પિત્ત વિગેરે એ સઘળું શરીરનો ક્યારો અને ધસારો છે, જે ધસારો લોહીની મારફતે પાછો પુરાય છે, અને લોહીની ખોટ ખોરાકથી પુરાય છે. દરરોજનો શરીરનો ધસારો પુરવાને ખાતર આપણને ભુખ લાગે છે, અથવા તો શરીરનો ધસારો પુરવાને વાસ્તે ભુખની ફરજ પડે છે, અને જ્યારે શરીરનો ધસારો સારા ખોરાકથી પુરિયે છીએ ત્યારેજ શરીરમાં શક્તિ અને તનદરોસ્તી વધે છે.

ખોરાકથીજ તનદરોસ્તી રહે છે, ખોરાકથીજ આપણો ઉધરભાવ થાય છે, ખોરાકથીજ તન અને મનની શક્તિ વધે છે, ખોરાકથીજ આપણો સ્વભાવ રચાય છે, ખોરાકથીજ આપણે દુનિયાનું સુખ ભોગવી શક્યે છીએ અને ખોરાક ખાવાના નિયમો તોડવાથીજ દુનિયામાં દરદો પેદા થાય છે. સારો ખોરાક આપણને મીનોઈ રસતો દેખાડે છે અને ખરાબ ખોરાક સેતાનિયત બરેલો રસતો દેખાડે છે. કારણ કે સારો અને ઠંડો ખોરાક ખાવાથી સ્વભાવ શાંત બને છે, અને ગરમ અને મસાલે-

દાર ખોરાકથી સ્વભાવ ગુસ્સાવાળો થાય છે. ખોરાક જેમ શરીરપર અસર કરે છે તેમ સ્વભાવપર પણ અસર કરે છે. જુદી જુદી જાતો જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાક ખાય છે તેથી તેઓના સ્વભાવપર અસર જુદીજ થાય છે: જેમ કે હિન્દુઓ માંસનો ગરમ ખોરાક ન ખાવાથી તેઓમાં ઘણો ગુસ્સો હોતો નથી તેઓ કોઈને મારફાડ કરતા નથી અને સહેલાઈથી ઉશ્કેરાઈ જતા નથી, જ્યારે પશ્ચિમ તરફની પ્રજા બહુ ગુસ્સાવાળી હોય છે અને સહેલાઈથી ઉશ્કેરાઈ જાય છે. તેજ પ્રમાણે જનવરોમાં જુવો. વાઘ જે હંમેશાં લોહી અને માંસનો ખોરાક ખાય છે તે એક વિકાળ, અને નુકશાનકારક જનવર છે. જ્યારે હાથી સર્વથી કદમાં મોટું જનવર છે તે છતાં તેનો સ્વભાવ નરમ છે કારણ તેનો ખોરાક માંસ અને લોહી નથી, પણ વનસ્પતિનો છે. એપરથી આપણને સ્પષ્ટ જણાય છે કે માંસ ખાનારાઓ થોડે ઘણે દરજ્જે જુસ્સાવાળા હોય છે જ્યારે વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારા હંમેશાં ઠંડા અને શાંત સ્વભાવના હોય છે, અને પોતાનું કામ શાંતપણે કરે છે.

વળી વનસ્પતિનો ખોરાક ખાનારાઓને સહેલાઈથી ઠાક ચડતી નથી જ્યારે માંસ ખાનારા સહેલાઈથી ઠાકી જાય છે. દાખલા તરીકે ઘોડો, બળદ, ખચ્ચર વગેરે વનસ્પતિ ખાનારાં હોવાથી તેઓ આખો દિવસ ભાર ખેંચે છે, દોડે છે અને પોતાનું કામ વિકાળ થયા વગર શાંતિથી કરે છે તેમ માંસ ખાનારા જનવરો કરી શકતાં નથી. એ આખતોપર વધુ વિવેચન કયે તે અગાઉ ખોરાકનો મુળ આધાર પાચન શક્તિપર છે તે વિષય તપાસ્યે. ખોરાક ગમે તેવો શક્તિવાળો હોય પણ જો એક માણસ પાચન કરી શકે નહિ તો શક્તિ આપવાને બદલે ઉત્તરો દરદો ઉત્પન્ન કરી તેની તનદરેસ્તી બગાડે છે.

**ખોરાક શરીરમાં દાખલ થતાં કેમ પાચન થાય છે ?**

આપણાં શરીરની અંતરણી જેવી રચનાઓમાંની એક અંતરણી આપણો ખોરાક શરીરના ટકાવને ખાતર કેમ પુષ્ટિકારક બને છે તે છે. ખોરાકનું પાચન થવું મ્હોથીજ શરૂ થાય છે. જેવો મ્હોમાં ખોરાક મુક્યો કે દાંત જો ખોરાક કઠણ હોય તો ચાબ્યાથી નરમ કરે છે, અને

મ્હોની લખ અથવા થુક જે કોઈની ઉપર ધિક્કારથી થુંકવા આપી નથી, તે ખોરાક પાચન કરવામાં બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. જેવો ખોરાક દાંતે ચવાઈને નરમ થાય છે કે જીભ તેને થુંક વડે મેળવે છે, એ લખ અથવા થુંક સાથે જો ખોરાક બરાબર રીતે મળી રહે છે તોજ તે ખોરાક પાચન થઇ શકે છે. એ લખ સાથે મળવાને ખાતર થોડો વખત ખોરાકને ચાવવાની બહુ જરૂર છે. જાણીતા પ્રધાન મરહુમ મી૦ ગલેડરટન કહેતા હતા કે મારી આટલી ઉંમરે સારી તનદરોસ્તી રહી તેનું કારણ એટલુંજ કે હું દરેક ખાવાનો છુક રૂપ વાર ચાવ્યા પછી ગળવાની ખુબ સંભાળ લેતો હતો. જેઓ બદ્ધજમીથી પીડાય છે તેઓનું મુખ્ય કારણ જોશો તો ખોરાક બરાબર ચાવતા નથી અને ચાવ્યા વગર ગળી જાય છે, તે છે, માટે જેઓની પાચન શક્તિ નબળી હોય તેઓએ બહુજ ચાવીને ખાવાની જરૂર છે. જ્યારે ખોરાક લખ અથવા થુંક સાથે સારી રીતે મળે છે ત્યારેજ તે ખોરાક હોજરીમાં પાચન થાય છે, કારણ આપણી થુંક અથવા લખને દાક્ટરોએ તપાસવાથી માલમ પડ્યું કે તેમાં પાચન કરવાની કેટલીક દવા છે. આ રીતે જ્યારે ખોરાક થુંક સાથે મળી જાય છે અને પછી તે ખોરાક હોજરીમાં જાય છે, જે હોજરીને માટે શરીરની રચનામાં આપણે જોઈ ગયા છીએ.

જ્યારે ખોરાક હોજરીમાં પડે છે ત્યારે હોજરીમાંથી પાચન કરનાર પદાર્થ નિકળે છે જેને “ગેસ્ટ્રીક જુસ” (Gastric juice) કહે છે. એ પદાર્થ સાથે તમામ ખોરાક મળવાને ખાતર આખો વખત ખોરાકને હોજરી હીલવ હીલવ કરે છે અને ખોરાકનું દરેક તત્વ ઉપલા પદાર્થ સાથે મળી જાય છે, અને તદ્દન નરમ થઇ જાય છે. ત્યાર પછી હોજરી સંકોચાઇ જાય છે અને નરમ થયેલા ખોરાકને બહાર કાઢે છે, એ ખોરાક હવે આંતરડાંનાં મ્હોમાં જાય છે જ્યાં પણ કેટલાક પદાર્થ સાથે મળે છે જેવા કે પિત્તનો પદાર્થ કલેજમાંથી નિકળે છે અને “પેનક્રીએટીક-જુસ” નામનો પદાર્થ ખોરાક સાથે મળે છે. હવે ખોરાક નાના આંતરડામાં ફરે છે જે આંતરડાં ૨૪ શીટની લંબાઈનાં છે અને સાપની માફક કચચળી વળી પેટમાં રહેલાં છે.

હાં ખોરાકનો પુષ્ટિકારક ભાગ લોહી લઇ લે છે અને લોહી બને છે બ્યારે ખોરાકનો કચરો હવે મોટા આંતરડામાં જાય છે અને ત્યાંથી ઝાડા માર્ગે નિકળે છે.

ખોરાક કેમ પાચન થાય છે તે વિષે એક કવિ નિચે પ્રમાણે લખે છે:—

“By saliva some starch is digested  
Some Proteid by gastric(al) juice,  
Some Fat the juice pancreatic,  
Which helps us the first two to use.”

“લવચી થોડો સ્તાર્ય પાચન થાય છે. થોડો “પ્રોતેઇડ” અથવા (આલ્બ્યુમન) “ગેસ્ટરીક” પદાર્થથી, થોડી ચરબી “પેનક્રીયેટીક” નામના પદાર્થથી કે જે ઉપલા બે પદાર્થને વપરાસમાં લેવાને મદદ કરે છે.”

### પાચન શક્તિ સારી રાખવાનાં રીત.

તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાધે તેની ઉપર નથી, પણ ખોરાક કેટલો પાચન કરી શક્યે છીએ તેપર છે. કેટલાંક માણસો ખુબ ખાય છે છતાં પાતળાં રહે છે. તેનું કારણજ એ કે હદ ઉપરાંત ખોરાક ખાય છે જેથી પાચન થવાનું કામ અટકી પડે છે તે છે, અને ખોરાક શરીરને પુષ્ટિ આપ્યા વગર એમનો એમ બહાર નિકળી જાય છે.

બ્યારે બીજા હાથપર આપણે કેટલાક માણસો થોડું ખાય છે તેઓને તનદરોસ્ત જોઈએ છીએ તેનું કારણ એટલુંજ કે તેઓ જે ખોરાક ખાય છે તે તમામ ખોરાકને પાચન કરી શરીરમાં જોઈએ તેવી પુષ્ટિકારક ચીજો સહેલાઈથી વધુ લે છે. કેટલાકો જોઈએ તેથી વધુ, અને ખુબ સ્વાદિષ્ટ અને ભારી ખોરાક બહુ ખાવાથી પાચન શક્તિ બગાડે છે અને ધણાં દરદેથી પીડાય છે. જાણીતો લડવૈયો નેપોલીયન એક વખતે બોલ્યો હતો કે “ધણા માણસ થોડું ખાધાના કરતાં વધુ ખાવાથી મરણ પામે છે.” જે એક માણસ પાસે તેની શક્તિ ઉપરાંત કામ કરાવશો તો તે ચાકી જાય છે અને પછી કામ કરી શકતો નથી, તેજ પ્રમાણે હોજરી જેટલી શક્તિ

ધરાવે તેટલુંજ કામ કરી શકે. જો તેથી વધુ કામ કરાગ્યે તો કરી શકતી નથી અને તેથી પેલું માણસ બદલજમીથી પીડાય છે.

તેથી પાચન શક્તિ સારી રાખવી હોય તો:—

(૧) હૃદયી જ્યાદા ખાવું નહિ.

(૨) ભુખ લાગ્યા વગર કદી પણ ખાવું નહિ. જો ભુખ ન લાગી હોય તો ભોજન ખાધા વગર રહેવું તેથી અડચણ થશે નહિ.

(૩) ચોકસ વખતે ખાવું, વારંવાર ખાવું નહિ. અકેક ખાણ્યાં પછી ચાર અથવા પાંચ કલાકને અંતરેજ ખીભું ખાણું ખાવું.

(૪) હંમેશાં ખાવાને વખતે ખુશ મિજાજ અપત્યાર કરવો. કદી પણ મારામારી અથવા ગમગીની રાખવી નહિ.

(૫) રાતને વખતે સાધારણ અને થોડો ખોરાક ખાવો, અને તરત સુષ જવું નહિ.

(૬) બહુ સ્વાદિષ્ટ અને તીખો, ખાટો અને મસાલેદાર ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) મીઠું ઝેડસ્ટનની માફક દરેક છુક રૂપ વાર ચાવી ચાવીને ખાવો. એકદમ ખાવો નહિ.

(૮) ખાતાં ખાતાં પાણી પીવું નહિ. પણ ખાઇ રહી અરધે કલાકે પાણી પીવું; અરધનું પાણી પીવું નહિ, ગરમ પાણી પાચન શક્તિ વધારે છે.

(૯) ફરેટ પાચન શક્તિને વધારે છે માટે તે ખાવી.

(૧૦) ખાઇ રહ્યા પછી તરત અબ્યાસ કરવો નહિ. પણ ઓઝામાં ઓઝા અરધો કલાક પછીજ મગજને બોલો થાય તેવું કામ કરવું.

ઉપલા કનુનો જો ધ્યાનમાં રાખ્યા હોય તો પાચન શક્તિ કદીપણ બગડે નહિ અને જો પાચન શક્તિ સારી રહે તો તનદરેસ્તી પણ રહેવીજ નોંધયે.

**મનની ચોકસ સ્થિતિથી પાચન શક્તિપર થતી અસર.**

કેટલાક માણસોને અનુભવથી ખબર હશે કે આપણું મન, ભુખ અને પાચન શક્તિપર બહુજ અસર કરે છે. જો કાંઈ વખતે સારી ભુખ લાગી હોય પણ મનની સ્થિતિને કાંઈ એકદમ ખલલ, થાય. દાખલા

તરીકે કાંઈ માદા સમાચાર કાગળ મારફતે મળ્યા હોય, અથવા તો એકદમ ગુસ્સો આવ્યો હોય, તો ભુખ તરત મટી જાય છે. જેઓ નાની ચીજોને વાસ્તે વારવાર ગમગીન, પરિવ્રાજ, ચીરડાઉ અથવા ગુસ્સે થાય છે, અને શાંત મન રાખી સુખ ભોગવવાનું સમજતા નથી તે પોતાનો ખોરાક સારા સ્વભાવવાળા માણસની માફક સારી રીતે પાચન કરી શકતા નથી, એજ કારણથી જે માણસ ખુશ સ્વભાવ રાખતા નથી, તેઓ પાતળા રહી જાય છે. દાક્ટર કોમ્બ (Dr. Komb) કહે છે કે “દરેક જણને અનુભવથી માલમ પડ્યું હશે કે જ્યારે આપણું મન ખુલ્લું ખુશનુમા અને ફિકર ચિંતા વગરનું હોય છે ત્યારે જમવા ખેસવાને કેવી ખુશાલી ઉત્પન્ન થાય છે અને ખોરાક પણ સારી રીતે ખાઈ શકીએ છીએ, પણ જ્યારે ચિંતાથી દગ થઈ ગયું હોય અથવા તો આપણું મગજ કોઈ અગત્યની યોજનામાં રોકાયું હોય ત્યારે આપણે જમવાની ઉપર ધ્યાન આપતા નથી.”

શરીરની રચનાનો એક જરમન અભ્યાસી હ્યુફીલેન્ડ (Huefland) જણાવે છે કે તેની જાણ પ્રમાણે મોટેથી હસવું એ પાચનશક્તિને સર્વથી મોટી અસર કરે છે, અને આપણા બાપદાદામાં જમવાની ટેવણપર લહુવા અને થોલિયાઓ હસવાને ખાતર રાખતાં તે રિવાજ વૈદક શાસ્ત્રના કાનુન પ્રમાણે રાખવામાં આવ્યો છે. તમારી જમવાની ટેવણપર ખુશ-મિજાજને સાથે રાખવાની કાશેશ કરવી, ખુશમિજાજ અને રમુજ ભેગા સારા ખોરાકમાંથી પ્રુષ્ટ મળશે તે ખચીત ઉત્તમ લોહી બનાવશે.

**જુદા જુદા ખોરાકથી આપણા જુસ્સા અને મનની વળણપર થતી અસરો.**

શરીરના બંધારણના દરેક અભ્યાસીઓ કમુક્ક કરે છે કે ખોરાક દરેક માણસપર વિશેષ અસર કરે છે, જે કે એ બાબતપર જોઈએ તેવું ધ્યાન આપતા નથી. આપણા વિચારો, આપણો સ્વભાવ, આપણો જુસ્સો આપણી ઉમેદો સહજા જે ખોરાકો ખાઈએ છીએ અને જે પીણો છીએ તેને તાબે રહે છે. જેઓ ઘણું માંસ ખાનારાઓ, જેઓ માંસ નથી ખાતા



તેઓ કરતાં બહુ જુસ્સાવાલા, બહાદુર, ઝનુની અને ચીકરાઉ હોય છે. કીન (Kien) નામના નાટકીને વિષે કહેવાય છે કે તે ખેલમાં જેવો ભાગ બજાવવાનો હોય તેને માફક આવતો ખોરાક ખાતો હતો. આશક તરીકે બકરાનું ગોસ ખાતો, ખુની તરીકે ગાયનું ગોસ અને જીલમગાર તરીકે કુકરનું ગોસ ખાતો. (Foodstuffs) કુસેવી નામના ચિતારાને માટે કહેવાય છે કે જ્યારે પોતાના મનમાં બચકર કલ્પના શક્તિ ઉત્કેરવા માંગતો ત્યારે કાચું માંસ ખાતો. ખોરાક સ્વભાવપર કેવી અસર કરે છે તેનો સર્વથી સરસ દાખલો જેવો હોય તો જનવરોથી માલમ પડે છે. જેઓ માંસ ખાનારા જનવરો છે તે વિકાળ છે જ્યારે ઝાડપાલો ખાનારાં નરમ સ્વભાવના છે,

ઉપલાં લખાણથી જુદા જુદા ખોરાકથી આપણા સ્વભાવપર શું અસર થાય છે તે માલમ પડે છે, માટે જેઓએ વિકાળ અને ઝનુની ન થવું હોય અને નરમ, શાંત, વિચારવંત અને નીતિમાન થવું હોય તેઓએ તરકારી અને ફળફલાદીનો વધુ ઉપયોગ કરવો, જે વિષે લાંબુ વિવેચન કરવા પહેલાં જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાક વિષે જણાવવું જોઈએ.

**શરીરના અંધારણને માટે જુદી જુદી પ્રકારના ખોરાકો.**

ખોરાક આપણી જીંદગી ગુજારવાને બહુ ઉપયોગી છે એમ આપણે અનુભવથી જાણ્યે છીએ. ખોરાક જ્યારે આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને જ્યારે પાચન થાય છે ત્યારે તે જુદાં જુદાં કાર્યો બજાવે છે, જે એક લખનાર નિચે પ્રમાણે દર્શાવે છે:—

(૧) જે પદાર્થોનું શરીર બનેલું છે તે પદાર્થોનાં વધારે છે અથવા શરીરના દરરોજના ધસારાની ખોટ પુરી પાડે છે.

(૨) શરીરમાં ગરમી પુરી પાડે છે.

(૩) કામ કરવાની શક્તિ પેદા કરે છે.

ઉપલાં કામો બજાવવા માટે ખોરાકની જે વસ્તુઓ ખાવામાં આવે છે, તેમાં જુદાં જુદાં તત્વો નિચે દર્શાવ્યા મુજબ આવેલાં છે.

પાણી, “એલબ્યુમીનોઇડસ” અથવા માંસ બનાવનારા તત્વો. (Albuminoids or flesh-formers.)

સ્ટાર્ચ વિગેરે ગરમી તથા ગતિ આપનારા તત્વો. ( Starch, Sugar, etc. ) ‘ફેટ’ ( Fat ) ચરબી, તેલ, અથવા ચીકાશ. “ફોસ્ફેટ,” ( Phosphate. potash, salts, etc. ) “પોતાશ” નિમક ( Common salt ), “સોલ્ટ” વગેરે દાંત, હાડકાં અને તંતુઓ બનાવનારા ખારો.

ઉપલા પદાર્થો પેહેલેથી અંકેક લાઇ તેનું વર્ણન કર્યું, પાણી શરીરના સર્વે અવયવોમાં ઘણો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. તે શરીરમાં પૌષ્ટિક પદાર્થોને ફેરવે છે, તથા નકામા પદાર્થ બહાર કાઢી નાખે છે. શરીરમાં પાચનક્રિયા વિગેરે સર્વે ફેરફારો પાણીથી થાય છે તથા તેમાંથી રસ પેદા થાય છે. પાણી સર્વે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સમાયલું છે. અને તે આખાં શરીરમાં બે તૃતિયાંશ ભાગ કરતાં વજનમાં વધારે છે. અનાજ, કઠોળ, તરકારી, અને ફળફલાદિમાં પાણીનો મોટો જથ્થો સમાયલો હોવા છતાં શરીરના અંદરના કારભારને તે પુરું પડી શકે એટલું નાહ હોવાથી, આપણને પાણી પીવું પડે છે. તરકારી અને ફળ ફલાદિમાં ૧૦૦ રતલે આશરે ૭૦ થી ૯૦ ટકા સુધી તથા અનાજ અને કઠોળમાં આશરે ૧૨ થી ૧૫ ટકા સુધી પાણી હોય છે. સુકા મેવો જેવો કે પસ્તાં, બદામ, વિગેરેમાં અનાજ તથા કઠોળ કરતાં પણ ઓછું પાણી હોય છે. પાણી પણ એક જાતનો ખોરાક છે. પાણી વગર જેમ ઝાડ કરમાઇને સુકાઇ જાય છે તેમ માનવીનું શરીર પણ પાણી વગર કરમાઇને સુકાઇ જાય છે જ્યારે પાણી મનુષ્યના શરીરમાં એટલી બધી અગત્યતા ધરાવે છે, ત્યારે તે કેટલું સ્વચ્છ અને નિર્મળ હાલતમાં પીવાની જરૂર છે ?

**આલ્સખુમીનાઇદ** નામનો ચીકાશવાળો તત્વ જે માંસ બનાવનાર તરીકે લેખાય છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં શું કામ બજાવે છે તે જાણવું જરૂરનું છે. આ અગત્યનું તત્વ શરીરનો બાંધો ખિલવે છે અને શરીરના ઘસારાની ખેટ માંસના રેસા બનાવી પુરી પાડે છે. શરીરના ઘણાક ભાગોમાં નાઇત્રોજનસ વસ્તુઓ મળી આવે છે, જે મસ્તકમાં અને તંતુઓમાં ( Nerve substance ) વિશેષ હોય છે, તેને બનાવવાને કામ લાગે છે. આ તત્વની શરીરને ચરબી મળે છે તથા તેમાં જે કારબન નામનો કાયલો હોય છે, તેમાંના થોડાક ભાગમાંથી ગરમી અને ગતિ મળે છે. સખત

મહેનત કરનાર અને અઠંગ કસરત કરનારાઓને આ તત્વના પુરતા જથ્થાની ઘણી અગત્ય છે. આ તત્વ અનાજમાં સેંકડે ૫) થી ૫) ટકા અને કઠોળમાં સેંકડે ૨૦) થી ૨૫) ટકા આવેલા હોય છે. તરકારી અને ફળ-ફલાદિમાં તેનો જથ્થો થોડો આવે છે, પણ સુકા મેવામાં તેનો જથ્થો તરકારી કરતાં વધુ હોય છે. માંસ ભક્ષ કરનારને આ તત્વ જેમ માંસના ખોરાકમાંથી મળે છે, તેમ વનસ્પતિ આહારીને આ તત્વ ઝાડ પાનની વસ્તુઓમાંથી પુરતી રીતે મળી શકે છે.

સ્તાર્ય નામનો તત્વ સફેદ મેવા જેવી ચળકતી ભુકી છે. મનુષ્યન શરીરમાં ગતિ પેદા કરનાર તથા ગરમી આપનાર તરીકે આ તત્વ કામ લાગે છે. ખોરાકની ભુકી ભુકી વસ્તુઓમાં ગતિ તથા ગરમી આપનાર બીજાં તત્વો કરતાં સ્તાર્ય વધારે અગત્ય ધરાવે છે. એક રતલ સાબુચોખા, આરારોટ, તાપિઓકા અને કોર્ન ફ્લોરમાં ૮૩ ટકા સ્તાર્ય આવેલો છે. આ જથ્થોસોની કાંજ પર અગ્નિમાંથી ઉધરભાવ સારો થતો નથી, અને તેઓ કરકડી દેખાવાના બને છે. જે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ગરમી તથા ગતિ આપનાર આ તત્વ વિશેષ આવેલું હોય અને લોહી માંસ, તંતુઓ તથા હાડકાં બનાવનારાં તત્વો ધણાંજ થોડાં આવેલાં હોય, તેવા ખોરાક ખાઈ યા ખવડાવી તેમાંથી પુષ્ટિ મેળવવાનાં ફાઈટ ફાઈટ મારવાં નહિ. આ તત્વવાળી ટટલીક જથ્થોસોમાં ખાંડ, ગુંદર, તથા ડેકસટ્રીન નામનાં બીજાં તત્વો આવેલાં હોય છે, જે પણ શરીરને ગરમી તથા ગતિ આપવાને કામ લાગે છે. ફળફલાદિ, મેવા વિગેરે વનસ્પતિમાંથી તેલ, ચરબી અથવા ચીકાશનો પદાર્થ પુષ્કળ મળી આવે છે. આ ચીકાશવાળા પદાર્થથી શરીરનો બાંધો બંધાતો નથી. પણ તે સ્તાર્ય કરતાં અઠીગણ વધારે શરીરમાં ચૈતન્ય પુરું પાડવા સાથે પાછાં લોહીમાં ચુસાઈ જાય છે. માંસના ખોરાકની માફક મલાઈ, માખણ, કોપર, બોયર્શીંગ, બદામ, પસ્તાં, અખરોટ વિગેરેમાં તેલ યા ચીકાશનો તત્વ વિશેષ આવેલો હોય છે.

ખાર એક જાતનો હોતો નથી. પોટાશ નામનો ખાર ઘણીક લીલી તરકારીઓમાં હોય છે, અને ફોસ્ફેટ નામના ખાર ધણુક ફળફલાદિ અને અનાજ કઠોળ વિગેરેમાં હોય છે, પોટાશ નામનો ખાર ચૈતન્ય શક્તિ

અથવા ઉશ્કેન્નારો ગુણુ ધરાવે છે, તેને થોડા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો ફાયદો કરે છે; ઘણા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો એશક ઝેર ચઢાવી મરણુ નિપજાવે છે. ફોસફેટ ઓફ લાઇમ એટલે ચુના જેવો ખાર જે હંમેશાં નાના જથ્થામાં કારબોનેટ ઓફ લાઇમ વિગેરેનાં તત્વો સાથે મેળામલો આવે છે, તે હાડકાં અને દાંતો બનાવવા તથા તે બનાવ્યા પછી તેને કૌવત આપવા કામે લાગે છે; એટલુંજ નહિ પણ આ ખારથી શરીરના ખીખાં તતુઓ બને છે. આ ઉપયોગી અને અગત્યનો ખાર અનાજ, ફળફળાદિ વિગેરેનાં છલતાંમાં યા તો છાલ આગળ ઉપલા ભાગમાં સમાયલો હોય છે. તેને મનુષ્યો અજ્ઞાનપણે નિરૂપયોગી વિચારી ફેંકી દે છે, જેથી હાડકાં અને દાંતો જમણી સુધી પુર તનદુરસ્તીમાં રહી શકતા નથી. Brown bread is the staff of life, White is a broken stick. એટલે ભુરા રંગની (છલતાં સાથેની) રોટલી જીંદગીનો સ્થંભ છે. સફેદ રોટલી ભાગેલી લાકડી છે, એ કહેવત ખ્યાનમાં રાખવી, નહિ તો દાંતના દરદોથી હલાક થઇ ૭-૪૦ વરસની બર જીવાનીમાં ખોખા થવા તૈયાર રહેવું. British Dental Association. નામની વિલાયતમાં મંડળી છે, તે દાંતો જીવાનીમાં કોહોમને પડી જવાનું કારણુ નિચે મુજબ આપે છે:—

“જીવાનીમાં દાંતો તુટી પડવાનું તથા કોહોમ જવાનું જે હાલ સાધારણુ થઈ પડ્યું છે, તે મુખ્યત્વે કરીને સફેદ પાઉ યા રોટી ખાવાથી તેમાં (ફોસફેટિક) એટલે ચુનાવાળો ખાર અને હાડકાં બનાવનારો પદાર્થ નહિ હોવાના કારણે મોટે ભાગે થાય છે.”

**ઉંચા પ્રકારની તનદરાસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઈએ ?**

ઉંચા પ્રકારની તનદરાસ્તી મેળવવા એવો ખોરાક ખાવો જોઈએ કે જે આપણે સહેલાઈથી મેળવી શક્યે અને પાચન કરી શક્યે, જે આપણામાં ચેતન્ય શક્તિ વધારે, આંગમાં કૌવત આપે, સહેલાઈથી બનાવી શકાય, શરીરને ઇજા કરે નહિ, અને લોહી, માંસ અને હાડકાંને મજબુત બનાવે, મનને શાંતી બક્ષે, અને નીતિમાન બનાવે, વધતા ઓછા પ્રમા-

જીમાં ખાધાથી શરીરમાં દરદો ઉત્પન્ન નહીં કરે અને આપણી જીંદગીમાં ઉમેરો કરે.

તનદરૈસ્તીના કાનુનો જાળવી રાખવા માટે સાદો ખોરાક ખાવાની જરૂર છે. ઘણા મહાન પુરૂષ યથ ગયા છે તેઓ સાદા ખોરાકના વખા-જીનારા હતા, અને તેઓ સાદો ખોરાક ખાવાની બહુ સંભાળ લેતા.

હવે સાદો ખોરાક તે કેવો ખોરાક ? બહુ મસાલેદાર, પેચ્છી, તીખો, ખાટો, જાનવરોનું માંસ અને માંછલાં, વિલાયતી સાસો, વિગેરે સાદા ગણાઈ શકાય નહિ, એવા ખોરાક પાચન કરવાને બહુ વખત જોઈએ, એ ગુસ્સો ઉત્પન્ન કરનાર, નીતિ બગાડનાર, સુસ્ત કરી નાંખનાર અને ખરચાણુ હોય છે. પણ ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે ઉંચા પ્રકારની તનદરૈસ્તી જાળવનાર ખોરાકને સાદો ખોરાક કહે છે.

### સાદા ખોરાકથી થતા ફાયદાઓ

એક ખોરાકનો અભ્યાસી નિચે પ્રમાણે દર્શાવે છે:—

(ક) “શરીરને થતો ફાયદો—

“શરીરની દરેકનીથી મનશક્તિ, નીતિ અને સુખ પ્રાપ્ત થાય છે.

(૧) તનદરૈસ્ત દેખાવ, સાફ ચામડી, સાફ આંખ, ટટાર ચાલવાની દબ. (૨) વધારે સહનશક્તિ અને થાક થોડો લાગવો. (૩) સાફ લોહીનું નિયમિત ફરવું. (૪) દરદોથી મુક્ત મેળવવી, જેવાં કે બદ્દજમી, કબજાયાત, યુક્તાનાં દરદો, ચરખી વધવી, કલેજનું દરદ, જીહન, સુસ્તી, કંડી, અને ઠાસો. (૫) સઘળી બાબતમાં ચપળતા, હુશ્યારી, ઝડપ અને સફાઈથી નજર ફેંકવી, કાન, આંખ, મગજ અને હાથ વાગેરેનું સંપર્થી કાર્ય બજાવવું સારી ઉંઘથી જ્ઞાનતન્તુની શાંતિ અને સ્થિરતા વધવી.

(ખ) મનની શક્તિને થતો ફાયદો:—

“યાદદાસ્તનું વધવું, વિચાર શક્તિનું નિયમિતપણું, બોલવામાં સફાઈ, વિચાર દર્શાવવામાં ખુલાસો, અવલોકન શક્તિનું વધવું, કલ્પના શક્તિનું વધવું, થાક વગર અભ્યાસ કરવો, ધીરજ અને સહુરી.

### (ગ) નીતિનો ફાયદો:—

“કુવી રીતે ગુન્હા અને બદ કરમો થાય છે તે ઉપર જ્યારે બહુ તપાસ ચલાઈ છે ત્યારે વધારે માલમ પડે છે કે એનું મુળ કારણ ખોરાક છે આ બાબતો નીતિ વિશે બાપણ અને વાયજ કરનારાઓ ધ્યાનમાં લેતા નથી.

“સાદો ખોરાક આપણી નીતિને સુધારે છે, અને બાણું કરી જે કાંઈ સદગુણી હોય તે તરફ આપણી મનની વળાણુ લઇ જાય છે. હું માનતો નથી, હું માની શકતોજ નથી કે જે ખરેખર તનદરેરતી ભરેલી સ્થિતિમાં હોય તો આદમ જાતની ખાસિયત બાણું કરી બદ હોય

“દાર પીવાની તલબત શાથી થાય છે? પુષ્ટિકારક ખોરાકની ગેરહાજરીથી? હા, તેજ ખરાબીનું મુખ્ય કારણ છે. મોત ઉપજાવે તેવી નબળાઈ અને તેની ખોટ દારૂની તલબે ઉત્પન્ન કરે છે અને તેને કુદરતી ઇલાજ સમજે છે. જ્યારે બારી ખાણું ખવાય છે ત્યારે પણ તેવીજ તલબ થાય છે. હું ધારું છું ત્યાંસુધી દારૂની તલબ, માંસ અને બીજા ઉશ્કેરનારા ખોરાકથી થાય છે. જે આપણે ગરીબ વર્ગમાંથી માંસનો ખોરાક કાઢી નાખ્યે તો તેઓમાંથી દારૂની તલબ સહેલાઈથી નિકળી જાય. સાદા ખોરાકથી શરીરની જે હાલત અપ્રમાણિકપણું, લબાડી, ધાતકીપણું, અસંતોષીપણું મનની સાંકડાઈ, કીનો, કપટ, ગુસ્સો એવા દુર્ગુણો તરફ લઇ જાય છે. તે હું એમ નથી કહેતો કે ‘એવા દુર્ગુણો ઉત્પન્ન કરે છે’ પણ ‘એ તરફની વળણું’ને દુર કરે કરે છે. સાદા ખોરાકથી સખત કામ કરવાનો પ્યાર ઉત્પન્ન થાય છે, કામ કરવાનો ઉત્સાહ થાય છે. અને જેમ દમ લેવા વગર ચાલે નહિ તેમ કામ કરવા વગર ચાલવું નથી, બીજાનું ભણું કરવા ની ઇચ્છા થાય છે, ખોદાની ઉપર પ્યાર થાય છે અને શાંતિથી આત્માનું પ્રગટીકરણ વધે છે.”

ઉપરોક્ત લખનાર E. H. Miles, M. A. (Canb.) ની શીલમુદ્રી દર્શાવે છે અને વધુ લખે છે કે “Leave the pleasure of palate and you shall have pleasure in many other things.” એટલે “જો તમે ખાવા પીવાની મજા ઊઠી દેશો તો તમે બીજા બધી

ચીજોમાં મળહ ભોગવશો.” આ કહેવું ખરેખર ડહાણુ બરેલું છે. કેટલાક માણસ તાળવાંની મળહને ખાતર પોતાની તનદરેસ્તી સદાની રદ કરી બેઠા છે. જેઓ મ્હોં સ્વાદને ખાતર રોજ, કેક, મકરૂમ, મીઠાઇ, અથાણાં, પેસ્ટ્રી, માંસ, માછલી, વીગેરે ખાય છે, તેઓ જાત જાતનાં દરદોથી પીડાય છે; કેટલાકો લોહીના બગાડથી થતાં દરદો, રૂમેટીઝમ, દરાઝ, ખુબ્લીથી ખુબસુરતીનો નાશ કરે છે, અને કેટલાકો દુઃખ ઉપજાવનારા ખાટલાપર પડી જીમ બરાડા મારી પોતાનું મરણ નિપજાવે છે. દાક્ટરોના મત પ્રમાણે દરદોનું મુખ્ય કારણ ઉપલો ખોરાક છે, આદમીનો મ્હોનો ચટાકો વધે છે તેઓ કદી પણ તનદરેસ્તી ભોગવી શકતા નથી, અને તનદરેસ્તી બગડી એટલે દુનિયાનું સુખ પ્રાપ્ત કરવું અશક્ય છે માટે જે આદમીને ઉત્તમ સુખ મેળવવું હોય તો તેણે મ્હોના ચટાકાથી દુર રહેવું અને સાદો ખોરાક ખાવો અને ઉપલા લખનારનાં મત પ્રમાણે જો ‘તમે મ્હોની મળ છોડશો તો બીજી ઘણી મળહ ભોગવવાને શકિતવાન થશો.’

### સાદો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક.

આ દેશમાં શક્તિ આપનાર અને સસ્તો ખોરાક ધઉં અને બાજરીનો છે. જે કોઇ માણસને બીજો પુષ્ટિકારક ખોરાક મળતો ન હોય તો તે ફક્ત ધઉં પર તનદરેસ્ત રહી શકે, કારણ આખા ધઉંમાં શરીરરના બધાં રચુને માટે જે તત્વો જોઇએ તે જવાં છે. ‘ધઉં’ના દાણાના મધ્ય ભાગમાં મધપ્રુડાના જેવા સુરાખોની હાર હોય છે, જેમાં આવેલી સફેદ મેદાની ભુકીને સ્તાર્થ કરી કહે છે. આ તત્વથી શરીરને ગરમી તથા ગતિ મળે છે. આ તત્વની આસપાસ પીળા રંગની સુરાખદાર હાર છે, જે માંસ પેદા કરવામાં ઉત્તમ ગુણુ ધરાવે છે. વળી એની આસપાસ ૬ બારીક ચામડીનાં પડો આવેલાં છે, જે જુદા જુદા અગત્યના ખારોથી ભરપૂર છે. આમાં ‘પોતાશ’ તથા ‘ફાસફેટ’ વિગેરે ખારો આવેલા છે જે હાડકાં અને દાંતો બનાવવાને તથા બેજાંની શક્તિ અને બદનનાં તંતુઓને પુષ્ટિ આપવાને કામે લાગે છે. આટલાં બધાં ડહાપણુથી મનુષ્યના કામદા અને પોષણુ અર્થે પેદા કીધેલો અનાજનો કુદરતની ખુબીના અજ્ઞાન





સુકા મેવો પણ લોહી અને માંસ વધારે છે, ઇંડાં આમેલ (Half-boiled) પાચન થવામાં સહેલાં અને પુષ્ટિકારક છે.

દુધ-તનદરોસ્તીને ફાયદાકારક છે એમ આપણે અનુભવથી જાણ્યે છીએ. દુધમાં શરીરના બંધારણ માટે જે તત્વ જોઈએ તે સધળાં છે. તેથી સારું દુધ પીવું તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે. કેટલીક વખત દુધ એકદમ પિવાથી પાચન થતું નથી, જે દુધને એકદમ પિવામાં આવે છે તો છાતીપર દુધની ગાંઠ બંધાય છે. માટે દુધ ચમચાથી હળવે હળવે પિવું, જેથી સહેલાઈથી પાચન થશે. દુધની બનાવટો ઘણી છે અને તેપણુ ફાયદાકારક છે. પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે દુધ સ્વચ્છ મેળવવું, કારણ કે રોગિષ્ઠ જનવરોનું દુધ શરીરમાં જાત જાતના રોગો ઉત્પન્ન કરે છે, જે દુધમાં મલાહી બહુ બંધાય તે દુધ સારું જણવું. મલાહીમાં ચરબી અને ગરમી વધારનાર તત્વ છે, પણ મલાહી કાઢી લીધેલી છાસમાં લોહી માંસ વધારવાનાં તત્વ છે, તેથી મલાહી કાંઈ પુષ્ટિકારક પણ લગાર ગરમ અને ભારી ખોરાક છે.

### માંસ અને માછલાં.

એ ખોરાક પુષ્ટિકારક છે પણ તેમાં બીજાં આમેજ થયેલાં તત્વો શરીરને બહુજ નુકસાનકારક છે, એ ખોરાક જે વધુ પ્રમાણમાં ખાધો હોય તો કેટલાંક દરદોષ પર નાખી દે છે. એજ સખખોને લીધે એક માણસને રૂમેટીઝમ (સંધીવા) અથવા તો લોહીના બગાડનાં દરદોષ પર ડોક્ટરો માંસ અને માછલીનો ખોરાક તદ્દન છોડી દેવા કહે છે. એ વિષે એક અભ્યાસી લખે છે કે “દાહના રસાયણ શાસ્ત્ર પ્રમાણે માંસનો ખોરાક ફક્ત, પરોટક, ચરબી, ગરમી, ખારાં પાણી અને સાખાનો બનેલો છે, એટલુંજ નહિ પણ બીજું તત્વ તે જે આપણા લોહીમાં એકદુરં થઈ નુકસાનકારક નીવડે છે, એમ રસાયણ શાસ્ત્ર ન્યારે સમજાં તત્વો જુદા કરે છે ત્યારે જણાવે છે. માંસ સાથે આપણે જનવરોના માંસની સાથનો કચરો (Waste-products) પણ શરીરમાં લઈએ છીએ,” તેથી આપણા શરીરમાં એવા કચરાનો ઉમેરો કર્યો છીએ. ડાક્ટર હેમ (Dr. Haig) ના કહેવા પ્રમાણે તેમાં યુરીક એસીડ (Uric Acid) હોય છે

જુદી જુદી પિવાની ચીજોથી તંદરોસ્તીપર થતી અસરો. ૩૨૨

જે આપણાં શરીરને દરદી બનાવે છે. એજ યુરિક એસીડ આપણને સુસ્ત અને હિંધણુસી બનાવે છે અને જઘ્ઘદીથી થાક ઉપજાવે છે.

ઉપલા લખાણોપરથી માંસનો ખોરાક ફાયદાકારક માલમ પડતો નથી થોડો ખાવાની સંભાળ રાખવી. એ ખોરાક જે હાંમેશાં ખાતા હો તો એકદમ છોડવાથી શરીરમાં નબળાઈ બહુ થઈ જશે માટે છોડતી વખતે બહુજ સંભાળ રાખવી. કેટલાકો એ માંસ ખાવાનું છોડ્યા પછી તેના બદલે બીજો પુષ્ટિકારક ખોરાક નથી લેતા તેથી તનદરોસ્તી ઘણી બગાડી નાખી છે. માટે માંસ ખાવાનું છોડવું હોય તો ધીમે ધીમે એકેક બમે દિવસના ખાંચા નાખતાં એક દોઢ વર્ષે છોડી દેવું, અને બીજો શક્તિ આપે તેવો ખોરાક લેવો, જેથી નબળાઈ માલમ પડશે નહિ.

જુદી જુદી પિવાની ચીજોથી તંદરોસ્તીપર થતી અસરો.

સુતરું પિણું પાણી છે જે આપણી તરફ કરોડો માણસો પીએ છે, અને જેને વિશે આપણે આગળ જણાવી ગયા છીએ માટે હાં વધુ લખવાની જરૂર નથી.

ચાહ.

આપણા દેશમાં હાલ ચાહનો ખપ વધતો જાય છે. ચાહ પણુ જે સારી રીતે બનાવવામાં આવી ન હોય તો દારૂનીજ માફક નુકસાન કરે છે. ચાહને માટે હાલ યુરોપમાં બહુ તકરાર ચાલી રહી છે અને ચાહની સામે દારૂની માફક કડત ચલાવવાને મંડળીઓ પણ ઉભી થઈ છે.

ચાહ બનાવવાની સંભાળ રાખવી જોઈએ. ચાહને પહેલાં ગરમ પાણી કરી તેમાં નાખવી અને દસ મિનિટ પછી ચાહને પાણીમાંથી બહાર કાઢવાની બહુજ અગત્ય છે. કારણુ દસ મિનિટથી વધુ ચાહને ગરમ પાણીમાં રાખી હોય તો ચાહમાંનું ઝેર (Tanic Acid) 'ટેનીક એસીડ' નિકળે છે જે ઓગળવા માંડે છે અને તનદરોસ્તીને બહુજ નુકસાન કરે છે.

સ્ટ્રોંગ ચાહ શરીરપર દારૂના જેવી અસર કરે છે. એવી ચાહ પાચનશક્તિ કમી કરી નાખે છે, ચામડીપર કરચળા લાવે છે, ગરમીનાં દરદો ઉત્પન્ન કરે છે, જ્ઞાનતંત્ર બગાડી નાખે છે, અને લોહીમાં પેવસ થઈ

લોહી ગરમ કરી બગાડે છે. દારૂની માફક વારંવાર ચાહ પીવાની તલબ થાય છે અને તેથી સેવટે બચાંકર દરદોષર નાખે છે, માટે સ્ટ્રોંગ ચાહ પિવી નહિ પણ જેટલી અને એટલી કુમળી ચાહ પિવી.

સ્ટ્રોંગ કાશી પિવી પણ નુકસાનકારક છે. કાશી પણ વારંવાર પિવી નહિ, લીબીગ (Liebig) કાશી માટે જણાવે છે કે, “જેઓ નબળા અને અવયવના તિક્ષણ હોય છે, તેઓને અપોરના ખાણાં પછી એક ટ્રોંગ કારીનું કપ નુકસાનકારક છે”

થોડા પ્રમાણમાં કોકો દુધમાં પીધો હોય તો જ્ઞાનતંત્રને શક્તિ આપે છે. જેઓ ફક્ત ગરમ પાણી પી શકે છે તેઓને બહુજ ફાયદો થાય છે. ગરમ પાણી આંગને જોષ્ટી ગરમી પુરી પાડે છે અને પાચન શક્તિ બહુજ વધારે છે

દારૂ.

દારૂ પિવાનો ચાલ પણ હાલ દિનપરદિન વધતો જાય છે જે બહુજ નુકસાનકારક છે. દારૂ જેમ કેટલીક તરફ ધારવામાં આવે છે તેમ શરીરમાં શક્તિ વધારતો નથી પણ શરીરના તંત્રોને ઉશ્કેરી તેને વધુ નબળા પાડે છે. દારૂમાં શક્તિ આપવાનું કોઈ પણ તત્વ નથી પણ ફક્ત તંત્રોને ઉશ્કેરવાનો ગુણ છે, એ વિષે એક લખનાર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“શાંત્રો એવાં જલદ પિણાં માટે શું કહે છે? તેઓ જણાવે છે કે એવાં જલદ પિણાંને થોડે ઘણે દરજ્જે એક ચામુક સાથે સરખાવી શકાય, જે ઘોડાને ખરેખર જોર આપતો નથી પણ ઘોડાને જોર વાપરતાં શિખવે છે એટલે કે તેઓ જોર ઉત્પન્ન કરતા નથી પણ જોર કાઢી લે છે. એને ખરેખર જોર અને ચૈતન્ય શક્તિ આપનાર સમજી લોકો ભુલ કરે છે કારણ તેની પાછળથી શું અસર થાય છે તેપર ધ્યાન અપાતું નથી.” ઉપલાં લખાણ પરથી માલમ પડે છે કે દારૂ કાંઈ શક્તિ આપતો નથી પણ ફક્ત ઉશ્કેરે છે અને જેથી ચીજ ઉશ્કેરાય છે તે પહેલાં હાલ-ચાલ ખુબ કરે છે, પણ પાછળથી તે નબળું થયલું માલમ પડે છે. એક માણસ ઉશ્કેરાય જાય છે ત્યારે તે કેવું જોર દેખાડે છે પણ પાછળથી તેને કેવી નબળાઈ અને સુસ્તી માલમ પડે છે! વળી દારૂમાં આલકોહલ

( Alcohol ) નામનું ઝેર હોવાથી તે બહુ ગુક્કસાનકારક થઈ પડે છે, દારૂ મુખ્ય કરી ભેળાંને બગાડે છે. ભેળાંના છેડાનો ભાગ જેને 'મેદ્યુલા ઓબ્લોન્ગેટા' ( Medula Oblongata ) કહે છે તેની ઉપર પહેલી અક્ષર દારૂ કરે છે, એ ભેળાંના બાંનથી આપણે સ્થિર ઉભા રહી શક્યે છીએ અને આપણામાં સ્વસ્થપણું રહે છે. આપણને દરરોજના અનુભવથી માલમ પડે છે કે દારૂ પિવાથી પિનારને તમર આવે છે. અને તે માણસ લથડતું ચાલે છે, એનું કારણજ એ કે દારૂથી ઉપર વર્ણવેલો ભેળાંનો ભાગ અશક્ત બને છે જેની સ્થિરતા શરીરમાંથી નિકળી જાય છે અને સ્વભાવીક રીતે ફેર આવે છે.

એજ પ્રમાણે દારૂ, કલેબનું દરદ ( Liver complaint ) ઉત્પન્ન કરે છે અને પાચનશક્તિ બગાડે છે. કેટલાકો એમ કહે છે કે ભારી ખાણું પછી દારૂ પિવેા જોઈએ જેથી ખોરાક પાચન થાય તે પણ લુલ્લભરેલો વિચાર છે. આપણે જાણ્યે છીએ કે કંઈખી ચીજને જેવીને તેવી રાખવી હોય—દાખલા તરીકે મુવેલો સાપ અથવા માછલી—તો આપણે તે ચીજને દારૂમાં નાખ્યે છીએ જે તે ચીજ જેવીને તેવી રાખી મુકે છે, એજ પ્રમાણે ખોરાકને પણ દારૂ રાખી મુકે છે માટે એથી સાબિત થાય છે કે દારૂ પાચન કરતો નથી પણ ખોરાકને તેવીજ દાહતમાં રાખી મુકે છે. દારૂ એવું જલ્દદ પિણું છે કે જે પિધાથી થોડો વાર તંતું ઉસ્કેરાવાથી. એવી લાગણી થાય કે જેથી આપણે ભોળવાઈ જઈ લુલ્લભરેલા વિચારો બાંધ્યે છીએ.

વળી આપણા અનુભવથી માલમ પડે છે કે દારૂની ખરાબ ટેવ એક વખત પડી તો તે મુકવાની બહુજ મુશ્કેલી પડે છે. કેટલાક માણસો જાણે છે કે દારૂ પિવાનું ખરાબ છે પણ એવી માઠી ટેવ પડ્યા પછી તેઓ તે છોડી શક્તા નથી, માટે કાંઈખી સગવડથી દારૂ પિવેા નહિ, ઠંડી લાગતી હોય તો દારૂને બદલે પાંચ એન બાઇ કારબોનેટ ઓફ એમોનીઆ ( Bi-carbonate of Ammonia ) અથવા તો ફક્ત ગરમ પાણી જ્યારે ટાઢ લાગતી હોય ત્યારે પિવુ, અને શરીરને ખુબ મસળવું અને શેક કરવું જેથી ટાઢ નિકળી જશે.

## ફળફળાદિ, ખોરાક અને દવા તરીકે તેની શરીરપર થતી અસરો.

આપણા દેશમાં મહેનતુ કામદારોમાં ફળફળાદિનો ખપ વધુ થતો નથી, કારણ ફળફળાદિને તેઓ ખોરાક તરીકે ગણતા નથી પણ મોજ-મજલ તરીકે ગણે છે. જો દરેક જણા માંસ થોડું ખાય અને ફળફળાદિ વધુ ખાય તો ડાકટરનો ખોરાક ખરચ જરૂર ઓછો થાય.

આપણા દેશમાં આપણા બાગબગીચામાં દવાનો મોટો ભંડાર છે અને તેમાંની દવા ટાળવાને વધુ સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

ફળફળાદિમાં સર્વથી ઉત્તમ ફરેડ સેબફળ છે. એ મગજને તરી આપનાર ખોરાક છે કારણ એમાં ફોસફરસ નામનો તત્વ વધુ છે. જેઓ પોતાનું કામકાજ હંમેશાં બેસીને કરે છે અને જેઓનું કસેબું બગડી ગયું હોય છે તેઓને એ બહુ ઉપયોગી છે. એને અંગ્રેજીમાં કહેવત રૂપી 'Natre's blue pills' કહે છે. વળી સેબફળ ચામડીને અને ચહેરાને બહુ ઉપયોગી છે.

બીજા ફળો જે દવાનાં કામમાં આવે છે, તેમાં 'સ્ટ્રોબેરી' પણ ઉપયોગી છે; સ્ટ્રોબેરીમાં લોખંડ બહુ છે તેથી જેઓમાં લોહી ઓછું હોય અને ફિક્કા હોમ તેઓને લોહીયાર બનાવે છે. કેળાં (Banans)માં સેબફળની માફક ફોસફરસ નામનો તત્વ બહુ છે તેથી જેઓ મગજનું કામ કરતા હોય તેઓએ કેળાં બહુ ખાવાં. તાઇફોઇડ ફીવર (Typhoid fever) જેવી ઝેરી તાવના દરદીને પણ કેળાં બહુ ઉપયોગી છે, કેળાંને સુકવી તેને આટો ખુબનાવી તેની કાંજ કરીને પેશા દરથીને પાવામાં આવે છે.

રામોઢાં—એને ફળમાં મુકવું કે તરકારીમાં મુકવું તે શક બરેલું છે. આંતરડાં અને કસેબનાં દરદો પર એ બહુ ઉપયોગી છે. એમાં લોખંડ બહુ છે અને જેઓનાં શરીરમાં લોહી ઓછું હોય તેઓએ બહુ ઉપયોગમાં લેવું.

સંતરા, માસળી,—કબજિયાત દુર કરે છે અને લોહીને સુધારે છે, અને તેજ પ્રમાણે લીધું અને દાડમ છે.

નાના બીયાંવાળાં ફરેટો, જેવાં કે રાસ્પેરી, દરાખ, અંજીર વિગેરે, ખોરાક દવા તરીકે કામ લાગે છે. એમાં જે મીઠાસતો ભાગ છે તે બહુ પુષ્ટિકારક છે, અને તેમાંના એસીડો (Acids) લોહી સુધારે છે અને તેમાંના બીયાં કોઠો સાફ કરવાના કામમાં આવે છે.

અખરોટ, પરતાં વિગેરે મેવામાં માંસ, ઈંડા, માખણ, પનીર અને દુધનાં પુષ્ટિકારક તત્વો જેવાંજ તત્વો છે. મેવામાં ૩૫ થી ૫૬ ટકા ચરબીનાં તત્વ છે જેથી જલદી પાચન થાય છે, માંસ કરતાં મેવામાં એલબ્યુમન વધારે છે, જેથી તે માંસ કરતાં વધુ પસંદ કરવાળોગ અને સ્વાદીષ્ટ ખોરાક છે.

### તરકારી ખોરાક અને દવા તરીકે.

આગળ જણાવ્યું તેમ તરકારી આપણા ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ હોવો જોઈએ. માંસ વગર રહી શક્યે એમ બની શકે તેવું છે એટલુંજ નહિ પણ માંસ વગર સારી લનદરોસ્તી પણ ભોગવી શકાય પણ જે તરકારી અને ફળફળાદિ આપણી ટેવલપરથી કાઢી નાખ્યે તો આપણાં શરીરમાં દરદોને તેડું કરવા જેવું છે.

બટાટા—તરકારીમાં ઘણી જાણીતી તરકારી છે, અને દરરોજ ખાવાનો બહુ ઉત્તમ ખોરાક છે. પણ તેમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૭૫ ટકા જેટલો હોવાથી તે બીજા ખોરાક સાથે ખાવો જોઈએ. ડૉક્ટર તી. દબલ્યુ પેળી જણાવે છે કે એમાં નાઇત્રોજન નામનો પુષ્ટિકારક તત્વ બહુ ઓછો છે પણ બીજા ખોરાક સાથે લેવો બહુ ફરકસર ભરેલો ખોરાક છે. જેઓ પટેટા બહુ ખાતા હોય તેઓને એકદમ (Scurvy) નામનું દરદ થતું નથી, જે દરદથી મ્હો સુજા આવે છે, ૫મ સુજા આવે છે, આમદીપર ડાવા પડે છે, અને પેટ અને ઝાડાને રસતે લોહી જાય છે. એ દરનો અટકાવ બટાટા કરે છે.

સલગમ (Turnips), હલકા અને પુષ્ટિકારક ખોરાક છે.

ઘણા આદમીઓને તે કોઠો સાફ રાખે છે અને તેથી જેઓને કબજિયાત હોય તેઓએ આ તરકારી બહુ ખાવી.

કાંદો—એમાં ગંધક (Sulphur) બહુ હોવાથી તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે. એ તરકારીને વિશે દાક્ટર આર. એસ. દાલટન નીચે મુજબ જણાવે છે. ‘ગંધક આપણનો બહુ અગત્યનો તત્વ છે, માટે તેની જે વારંવાર ખોટ થાય છે તે ખોરાકથી પુરાવી જોઈએ અને કોઈપણ ખોરાકમાંથી મોટા જથ્થામાં અને પાચન થાય તેવા રૂપમાં મળતી હોય તો તે કાંદામાં છે, અને સંપૂર્ણ તનદરોસ્તીને માટે બહુ અગત્યની છે. જો ખરાબર પકાવવામાં આવ્યો હોય જેમકે વધાર કીધેલો, બાફેલો, વિગેરે તો પાચન થવાને બહુ સહેલો છે, અને પુષ્ટિકારક તત્વ અને ગંધક સારી રીતે આપી શકે છે અને ભોજનની સાથે નાના ટુકડામાં કાચો ખાવામાં આવે તો પાચનશક્તિ પણ વધારે છે.’ કોબીજ (Cabbages) અને કેટલીક બીજી તરકારીઓ ખુદ પોતે ખોરાક તરીકે કામ લાગતી નથી પણ તેની સાથે બીજો ખોરાક મેળવાથીજ તે ખોરાક તરીકે ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેઓ લોહીને સુધારે છે અને કાંઠો સાફ રાખે છે.

કાકડી બહુ ખરાબમાં ખરાબ તરકારી છે, તે નહિજ ખાવી બહુ સારી છે. પાચન શક્તિ કમી હોય તેને તો કાકડી કદી ખાવીજ નહિ.

### મનની શક્તિ વધારનારો ખોરાક.

આપણા મગજમાં ચોક્કસ પ્રમાણમાં ફોસ્ફરસ નામનો તત્વ હોવો જોઈએ. એ તત્વના આધારથી આપણે મનની શક્તિ સારી રીતે વાપરી શક્યે છીએ. જ્યારે ફોસ્ફરસ ભેગમાંથી બહુ ઓછું થઈ જાય છે ત્યારે તે માનવીનું બેજી સાબુત રહેતું નથી અને તે મનશક્તિ વાપરી શકતું નથી. જેઓ ગાંડા માણસ અને યુવક માણસો હોય છે તેઓનાં બેજાં તપાસવાથી માલમ પડે છે કે તેમાં ઉપલો તત્વ બહુજ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. અને જેઓની મનશક્તિઓ બહુ તિક્ષ્ણ હોય છે તેઓનાં બેજાંમાં ઉપલો તત્વ વધુ હોય છે. જ્યારે પણ મનશક્તિ બહુ વાપરવામાં આવે છે ત્યારે ઉપલો તત્વ ખપી જાય છે માટે એ તત્વની વારંવાર પુરણી થવી જોઈએ. જેઓને રાત દિવસ બેજાંની શક્તિ વાપરવી પડે તેઓએ એવો ખોરાક ખાવો જોઈએ કે તેમાં ફોસ્ફરસ વધુ હોય. માછલી લોહીમાં બગાડો કરે છે તેથી તેમાં ફોસ્ફરસ મોટું

પ્રમાણમાં હોવા છતાં ખાવાની ભલામણ બહુ થઇ શક્તિ નથી. તળ-વાના કેળાં અને સેવફળનો જેમ અને તેમ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. કેટલાકે એમ કહે છે કે વનસ્પતિનો ખોરાક મનશક્તિ વધારવાને બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે; સર જોન સીકલેર જણાવે છે કે ‘મનની શક્તિની ઉપર ભાજી તરકારી બહુ સારી અસર કરે છે અને લાગણી નાજુક રાખે છે, કલ્પના શક્તિ વધારે છે અને મનની હુશિયારી એવી બરાબર રીતે વાપરી શકે છે કે માંસ ખાનારા જવલેજ એમ વાપરી શકે છે.’

પ્રખ્યાત થયેલો ફ્રાંકલીન ખાત્રીથી જણાવે છે કે વનસ્પતિનો ખોરાક આપણી વિચાર શક્તિ સાફ રાખે છે, લાગણીની ચપળાઇ વધારે છે. જેઓ મગજનું કામ કરતા હોય તેઓએ વનસ્પતિનો ખોરાક ખાવો જોઇએ. માંસનો ખોરાક બહુ ભારી અને ગરમ હોવાથી મનશક્તિ પુરતી છુટથી વાપરવાને બની શકતું નથી.

ઉપલાં લખાણોપરથી માલમ પડે છે કે જેઓએ મનશક્તિ ખીલ-વવી હોય તેઓએ એવો ખોરાક ખાવો કે જેમાં ફાસફરસ હોય; જેવાં કે સુકકો મેવો, સેવફળ, કેળાં, તરકારી ધઉંનું થુલું, વગેરે ખાવાં બહુ ફાયદાકારક છે, અને માંસનો ખોરાક જેમ અને તેમ ઓછો ખાવો.

ખોરાકનો વિષય ખતમ કરતાં જણાવવું જોઇએ કે સ્ત્રીઓએ એ બાબતનો પુરતો અભ્યાસ કરવો જોઇએ, કારણ તેઓને પોતાનાં વહાલાં-ઓને સારો ખોરાક આપી તેજ મનનાં, નીતિવાળા અને તનદેરાસ્ત બનાવવાની તેઓની ફરજ છે. એજ બાબત વિશે એક જણીતો ખેરાકનો અભ્યાસી પોતાનું મત નિચે મુજબ આપે છે:—

“Women should certainly know far more about food than any other class of people in the world, for they have to bring up children from children’s very earliest years : (when the question of food is of the most vital importance), and they have to arrange much of the feeding of boys, girls, and men. One



would expect, therefore, that food and the values of various foods would form an integral part of the education of every woman."

“કુન્યાના દરેક વર્ગના લોકોમાં સ્ત્રીઓએ ખરેખર ખોરાકને વિષે બહુજ વધારે જાણવું જોઈએ, કારણ તેઓને બચ્ચાં, તેઓના જનમથી, ઊછેરવાનાં છે, (જ્યારે ખોરાક એ બહુ અગત્યનો સવાલ થઈ પડે છે) અને તેઓને છોકરા, છોકરી અને માણસના ખોરાકની ગોઠવણ કરવી પડે છે. તેથી એક માનવી એમ ધ્રુષ્ટી શકે કે સ્ત્રી કેળવણીમાં ખોરાક અને ખોરાકની કિંમત એ મુખ્ય ભાગ થવો જોઈએ.”

### પ્રકરણ ૧૧ મું.

અંગ કસરત.

“A few moments spent each day on scientific exercise is the finest investment either man, or child can make.”

E. SANDOW.

“One hour spent in physical education pays better than any other investment.”

W. GLADSTONE.

One great element of success in life is bodily strength.”

SIR FREDERICK TREVES.

દરરોજ થોડો વખત સાજા પ્રમાણે અંગકસરત કરવી, એ કોઈથી મરદ, સ્ત્રી કે બચ્ચાંએ સર્વથી સારી થાપણ રોકેલી કહેવાય.

સેન્ડો.

એક કલાક જે તનની કેળવણીમાં રોકાયો હોય તે બધી થાપણ કરતાં વધારે સારો નફો આપે છે.

ગ્લેડસ્ટોન.

જીંદગીની ફ-તેહનું એક મોટું તત્વ શરીરની શક્તિ છે.

સર ફ્રેડેરીક ટ્રીવેસ.

અંગકસરત સ્ત્રી તેમજ મરદ બન્નેને બહુજ જરૂરી છે. અંગકસરત વગરનું આદમી જીંદગીની લડત સામે ટકી શકતું નથી, અને હમેશાં

દુઃખ દરદેથી અને નબળાઈથી પીડાય છે, આ હાલતને લીધે તે શ્રેષ્ઠ સુખ ભોગવી શકતું નથી. ગમે એટલી દોલત તેની પાસે હોય તે છતાં તનદરોસ્તી વગર દુનિયામાં એક દુઃખી કંગાળના જેવી હાલતમાં રહે છે. અંગકસરત વગર તનદરોસ્ત રહેવું, એ ખોરાક વગર જીંદગી ગુજરવા જેવું છે. જેઓ અંગકસરત ચાલુ રાખે છે, તેઓ તનદરોસ્તી સારી ભોગવી શકે છે. અંગકસરત વગર ગમે તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો નફામો છે, કારણ તે ખોરાક અંગકસરત વગર પાચન થતો નથી. ખોરાક પાચન થવાને માટે અંગકસરત જરૂરની છે. જેઓ અંગકસરત ભેતા નથી, તેઓની પાચનશક્તિ ખગડી જાય છે. ખોરાક અંગકસરતથી પાચન થાય છે, અને પાચન થયેલા ખોરાકથીજ લોહી માંસ બને છે. હવે લોહી માંસ બન્યા પછી તે લોહી માંસ સ્વચ્છ હાલતમાં રાખવાને કસરતની જરૂર છે. કસરત વગર માંસ પોચું રહે છે, જે શરીરને ફાયદો કરતું નથી કારણ પોચું માંસ નબળાઈ દેખાડે છે, વળી માંસની નબળાઈ હાલતમાં અપજાઈ રહી શકતી નથી અને તેથી જોરનું કામ થઈ શકતું નથી, પણ જો એ માંસને કસરતથી મજબુત બનાવ્યું હોય તો તે લોખંડના સળિયાનો માર ખમવાને પણ શક્તિવાન છે. આપને જાણ્યે છીએ કે જીંદગીની લડત દિનપરદિન બહુ વધતી આવી છે, અગાઉના વખતમાં થોડી મહેનતથી વધુ પૈસા મેળવી શકાતા હતા પણ હાલ વધુ મહેનત કર્યા છતાં ગુજરાનનું સાધન થાય એટલા પણ પૈસા મેળવી શકાતા નથી. આવી જીંદગીની લડતમાં એક નબળા આદમીની હાલત કેવી હોય તે સહેલાઈથી માલમ પડે છે.

જેમ એક મરદને પૈસા પેદા કરવાને અંગકસરતથી તનદરોસ્ત રહેવાની જરૂર છે, તેમ વળી એક સ્ત્રીને મરદનો મદદમાર થવાને, ધનની સંભાળ રાખવાને અને કુટુંબ તરફની દરેક ફરજ બજાવવાને અંગકસરત કરવાની જરૂર છે. જે સ્ત્રી શરીરે નબળા હોય તેણી પોતાના શરીરની શરીરની સંભાળ નહિ રાખવા માટે જવાબદાર છે એટલુંજ નહિ પણ નબળાં આશાદ પેદા કરવા માટે પણ તેણીજ જવાબદાર છે, અને એવી આશાદની નબળાઈથી જેથી કાંઈ દુઃખો આવે તેનો જવાબદાર તેણીજ

છે. એક નબળી સ્ત્રી હમેશ રહ્યાની વખતે અને જનમ આપવાની વખતે બહુજ પીડાય છે અને કેટલીક વખતે તો પરણ્યાને પહેલેજ વરસે જનમ આપતાં મરણ પામે છે, તેથી એક નબળી સ્ત્રી, નબળા મરદ કરતાં વધારે દુઃખી થાય છે.

હાલની છોકરી શરીરે નબળી પડી જાય છે તેનું કારણ શું? તેનાં બહુ કારણ છે. પણ મુખ્ય કારણ તો અંગકસરતથી દુર રહેવાનું છે. અગાઉની સ્ત્રીઓ શરીરે મજબુત હતી અને હાલની ગામડેની સ્ત્રી પણ બહુ મજબુત હોય છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે તે વખતે દરેક ઘરેઘર નળથી પાણી પુરું પાડવામાં આવતું ન હતું; પણ તેઓને દુર કુવામાંથી પાણી લાવવું પડતું હતું, તે વખતે તવંગર માણસોને ત્યાં પણ ધણા ચાકર નફરો રાખવામાં આવતા ન હતા, પણ ધરનાં બૈરાંઓજ ધરનું કામ કરતાં, જે કામ કરવાથી શરીરને કસરત મળતી અને તેથી તનદ-રોસ્ત રહેતાં અને રહે છે. પણ હાલની છોકરીઓએ અભ્યાસમાં પડ્યાથી ધરનું કામકાજ તદ્દન છોડી દીધું છે, અને કોઈ પણ પ્રકારની અંગકસરત ન કરવાથી તેઓનું શરીર નબળું પડતું જાય છે. અગાઉની સ્ત્રીઓ ચાર વાગામાં ઉઠતી અને અંગકસરત ધરનાં કામકાજથી મેળવતી ત્યારે હાલની સ્ત્રીઓ સવારના સાત વાગે ઉઠે છે અને રાતના અભ્યાસ કરી અગિયર અને બાર વાગે સુવે છે, જેથી તનદરસ્તી રહેતી તદ્દન મુશકેલ છે. માટે જેઓને અભ્યાસ કરવો હોય, અને તેઓને ત્યાં ચાકર નફર રાખવાની જોગવાઈ હોય તેઓએ રમતથી અથવા કસરતશાળામાં અંગકસરત કરવાની બહુ જરૂર છે. હાલની જુવાન છોકરીઓ જે ખડી, હીસતીરીયા, બગડેલી પાચનશક્તિ, માસિક માંદગી જેવાં બયંકર દરદો વિગેરેથી પીડાય છે તે સંધળાનું મુખ્ય કારણ અંગકસરતની ગેરહાજરીથી થતી નબળાઈ છે. અંગકસરતની ગેરહાજરીથી ફેફસાંને જોઈતી સ્વચ્છ હવા અને કસરત નહિ મળવાથી ફેફસાં ખરાબ થઈ જાય છે અને ખડી લાગુ પડે છે અને છાતી નબળી પડી જાય છે. શરીરના દરેક ભાગો અને અવયવને જુદા જુદા પ્રકારની કસરતથી મજબુત બનાવવાની બહુજ જરૂર છે. જો તેમ ન બનાવ્યા હોય તો જુદા જુદા અવયવનાં દરદો સહેલાઈથી લાગુ પડે છે.

## શું સ્ત્રી જાતિ મરદથી કુદરતીજ નબળી છે ?

આપણામાં મોટો ભાગ એમજ માને છે કે સ્ત્રી જાતિ કુદરતીજ નબળા બાંધાની છે. જો કે સ્ત્રી જાતિ નબળી છે, પણ કુદરતીજ છે એમ કહેવાઈ શકાય નહિ. તેઓની જીંદગી ગુજરવાની રીતિથી નબળી પડી ગઈ છે. ગામડેની સ્ત્રી સાધારણ રીતે સરખાવતાં માલમ પડશે કે શહેરના મરદ કરતાં વધારે જોરાવર રહે છે, અને કામકાજ વધારે કરી શકે છે. આપણે વારવાર સરકસમાં સ્ત્રીઓને કસરત કરતાં જોઈએ છીએ જો કસરત એક સાધારણ મરદ કરી ન શકે. એક મરદને પૈસા કમાવાને ખાતર આખો દિવસ ધરની બહાર રહેવું પડે છે, જ્યારે સ્ત્રીને તો આખો દિવસ ઘરમાં ઘેરાયલા હવામાં રહેવું પડે છે; મરદ તો દરેક રમત, ગમત અને કસરતશાળામાં ભાગ લઈ અંગકસરત લે છે, જ્યારે સ્ત્રીઓને તેવી અંગકસરત લેવા દેવામાં આવતી નથી. અગાઉનું સપાત્તી જે યુનાન દેશમાં આવેલું છે, ત્યાંની સ્ત્રીઓ મરદની માફક દરેક અંગ-કસરત કરતી હતી જેથી મરદો સાથે કુસ્તી લડવા જાહેર અખાડામાં ઉતરતી હતી તેઓ હાલના મરદ કરતાં ધણે દરજ્જે જોરાવર હતી. આ દાખલાદલીલો પરથી માલમ પડે છે કે જો સ્ત્રીઓની હાલની જીંદગી ગુજરવાની રીતમાં ફેરફાર કીધો હોય અને તેઓને મરદનીજ માફક અંગકસરત કરવા દેવામાં આવી હોય તો એ જાતિને ‘નબળી’ કહેવામાં આવે છે તે કળંક સહેલાઈથી વાપરી શકાય નહિ. દુનિયાનો જાણીતો કસરતખાજ અને દુનિયાનો સર્વથી જોરાવર માથુસ સેન્ડો જે સ્ત્રીઓને પણ કસરતની તાલીમ આપે છે, તે પણ એવુંજ મત આપે છે. જ્યારે આ રીતે સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, કે સ્ત્રીઓની પોતાની નબળાઈ અંગ-કસરતથી દુર થઈ શકે. ત્યારે દરેક સ્ત્રીની ફરજ છે કે મરદપર આધાર રાખ્યા વગર, પોતે અંગકસરત લઈ અને પોતાની જાતિને અંગકસરત કરવાના દરેક સાધનો પુરા પાડી જે કળંક તેઓની જાતિને ‘નબળી’ કરીને લગાડવામાં આવે છે, તે કળંક સદાનો નાબુદ કરે અને તે ફરજ અદા કરવાને માટે સ્ત્રીઓએજ કસરતશાળા, જીમખાના, સ્વીમીંગ પાથ વિગેરે ઉઘાડવાને માથે લેવું જોઈએ.

## જુદા જુદા પ્રકારની અંગ કસરતો.

અંગકસરતની તનદરોસ્તીપર જે અસર થાય છે તે વિષે જોટલું બોલ્યે જોટલું થોડું છે. જીંદગીના દરેક વખતે અંગકસરત કરવાની જરૂર છે, કારણ તે વગર હૃદય નબળું પડી જાય છે, બોહીનું ફરવું નબળું પડી જાય છે, ફેફસાં પોતાનું કામ બરાબર કરતાં નથી, અને શરીરના દરેક ભાગો એક યા બીજા પ્રકારે દુઃખી થાય છે. ડોક્ટર સી. વીલસન કહે છે કે “અંગ કસરતથી માંસનાં જોટલાં જોડાને કામમાં લેવામાં આવે છે, તેઓનેજ ફાયદો થાય છે જોટલુંજ નહિ પણ તેઓને કસરત આપ્યાથી હૃદય તન્દ્ર ભોલીને ઝરો જેસમાં વહે છે, હૃદયને ખબકારો વધે છે, ફેફસાંમાં વધારે લોહી જાય છે. ત્યાં વધારે લવામાંથી ઓક્સીજન લે છે, ગરમી વધારે જથ્થામાં ઉત્પન્ન થાય છે અને ચામડી અને બીજા અવયવ કે જોડાથી શરીરની ઝેરી વસ્તુ નિકળે છે, તે અવયવોને નકામી ગરમી અને શરીરના કચરાને બહાર કાઢી નાખવામાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આવી રીતે માંસના જોટલાંની કસરતથી હૃદય, ફેફસાં, ચામડી અને બીજા અવયવને બહુ ચૈતન્ય શક્તિ મળે છે, મગજને અને તંતુઓને તેજ મળે છે, પાચનશક્તિ વધે છે, અને આખાં શરીરનું સાંચાકામ કામકાજ કરવું સારી સ્થિતિમાં રહે છે”

## ચાલવાની કસરત.

બધી ધરની બહારની કસરતમાં ખુલ્લી હવામાં ચાલવાની કસરત સર્વને માફક આવે તેવી છે, અને શરીરને શક્તિવાન અને તનદરોસ્ત બનાવવાને બહુ ઉપયોગી છે. ચાલતી વખતે જલહી અને સરખાં પગલાંથી ચાલવું, છાતી બહાર કાઢવી અને ખંભા પકડવાડે રાખવાં અને. જેમ પગની હીલચાલ થાય તેજ પ્રમાણે હાથની હીલચાલ રાખવી. આથી શરીરને બહુ સારી અસર થશે. ફોર્સીથ (Forsyth) જણાવે છે કે ચાલ્યાથી ભુખ લાગે છે અને પરસેવો થાય છે, શરીરની ગરમી સરહી સમનોલ રહે છે, જુદા જુદા દેખાવો નજરે પડતાં મગજને તાજગી મળે છે, ફેફસાંને મજબુતાઈ મળે છે, પગો મજબુત અને સારી રીતે વળે તેવા થાય છે અને આખો દિવસ જેસી રહ્યાથી જે અડચણો થાય છે તે મટી

જાય છે. ધણી હડીલાં દરદો જેવાં કે બહુ 'મુશ્કેલીમાં નાખનાર હીસતીયાં અને ગરમીથી ઉત્પન્ન કરનારી માંદગી, ખુલ્લી હવામાં ચાલુ ફરવાની કસરત ખતથી કીધી હોય તો દફે થાય છે."

જે કે.ષ્ઠ સ્ત્રીને બીજી કસરત કરવાનું બની શકે નહિ અથવા તો બીજી કસરતે કરવા માટે શરીર નબળું લાગતું હોય તો ખુલ્લી હવામાં સાંજે અથવા સવારે એક બે કલાક ફરવાથી શરીરનો બાંધો સુધરશે. કાષ્ઠબી સ્ત્રીએ આખો વખત ઘરમાં ગોંધાધ રહેવું નહિ. ઘરની ઘેરાયલી હવા તનદરોસ્તી બગાડે છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વભાવ પર પણ ખરાબ અસર કરે છે. જે સ્ત્રીઓ આખો દહાડો ઘરમાંજ રહે છે તેઓ બહુ ચીરડાઉ સ્વભાવની રહે છે અને કાષ્ઠ કાષ્ઠનો જરા જરામાં વાંક કાઢી તેઓ સાથે મારામારી કરે છે. અને ઘરમાં કબ્જિયો કંકાસ વધે છે, એ સમજાવવાનું કારણ ધન્ટી ઘેરાયલી હવામાં આખો દિવસ રહ્યાથી તનદરોસ્તી પર થતી માઠી અસર છે; વળી ફરવા હરવાથી મન રીઝે છે, મનને નવા નવા દેખાવો જોવાનું બને છે, પણ ઘરમાં બેસનારી સ્ત્રીને એવા દેખાવો જોવાના ન મળવાથી તેઓનું ચિત્ત હંમેશાં કાષ્ઠ ગમગીન બાળ-તોપર બમ્બા કરે છે. પોતાને દુઃખી ધારી અસંતોષી બને છે, અથવા કાષ્ઠની તારી મારી કરવામાં વખત પસાર કરે છે. જે ઘરમાં શાંતિ અને તનદરોસ્તી વધારવાને ચાહતાં હો તો રોજ ફરવા જવાની બહુજ જરૂર છે. સાંજ કરતાં સવારના ફરવા જવાથી તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદો થાય છે. મુખ્ય કરી જેઓની પાચનશક્તિ બગડી હોય અથવા બીજાં એવાં દરદોથી પીડાતાં હોય તેઓને સવારના પણ ફરવા જવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે, પણ હંમેશાં સુરજ ઉગ્યા પછીજ ફરવા જવું કે જેથી રાતની હવા બગડેલી હોય છે તે સુરજની રોશનીથી સાફ થઈ જાય. જેઓને જીખ લાગતી ન હોય તેઓને ખાસ કરી સવારના ફરવા જવાની જરૂર છે.

### આઈસીકલની કસરત.

હાલ સ્ત્રીઓમાં સાંધકલપર ફરવા જવાનો શોખ ઉત્પન્ન થયો છે; જે ફાયદાકારક તો છે, પણ એ કસરતમાં થોડો જોખમ સમાયેલો છે માટે એ કસરતમાં સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. નવરા રસ્તાપર એ

કસરત કરવી ઠીક છે. એ કસરત જે હૃદમાં રહીને કાપી હોય તો ફાયદાકારક છે. પણ જે બહુજ કાપી હોય તો નુકસાનકારક છે. જરમન દાક્ટર સ્કેટ (Schatt) કે જેણે સાષ્ટકલ તનદરોસ્તીપર કેવી અસર કરે છે તેનો બહુ સંભાળથી અભ્યાસ કાપી છે તે જણાવે છે કે “બાઇસી-કલ કુંગર પર ચડવાની માફક આપણા હૃદયને જેસમાં કામ કરાવે છે, અને તેથી આપણી નાડ જેસમાં ચાલે છે. આથી કુદરતી રીતે હૃદય ન્યારે પોતાનું કાર્ય કરતું હોય ત્યારે મોટું થાય છે, અને આશ્વાયશ્વની વખતે પાછું હંમેશનું રૂપ ધારણ કરે છે. જે સાષ્ટકલપર હૃદયી બહાર અને જેસમાં કસરત કરવામાં આવે છે, તો નાડીનો ધબકારો એક મિનિટમાં ૧૪૦) વખત થાય છે, અને સ્થિતિ બદલાઇ જાય છે, હૃદયનું મોટું થઇ આવવું પાછું સંકોચાઇ જતું નથી, જે સાષ્ટકલીસ્ટો સરતમાં ઉતરે છે તેઓના થાકી ગયલા ચહેરાપરથી માલમ. પડે છે. જે એજ પ્રમાણે હૃદયી બહાર કસરત કરવામાં આવે તો હૃદય મોટું થઇ આવે અને પછી જરૂર નુકસાનકારક પરિણામ આવે છે. તેની ધોરી નસો કંઠણ થાય છે અને શ્વાસ લેવાનું પણ ફેરવાઇ જાય છે, અને જેમજે તેથી વધુ હવા દમમાં લે છે, જે જેખમ ભરેલું છે.”

### ખોટના હુલેસાં મારવાની કસરત.

એ કસરત જુવાન અને મજબુત બાંધાની શ્રી બહુ ફાયદાકારક છે, એથી શરીરના ભાગોને કસરત મળે છે, છાતી ખીલે છે, હાથ મજબુત અને ખુબસુરત દેખાવના થાય છે, ફેફસાંને બહુ સારી કસરત મળે છે, જેથી ખઠી અને છાતીનાં દરદો લાગુ પડતાં નથી.

### તરવાની કસરત.

તરવાની કસરત બહુ ઉત્તમ અને ફાયદાકારક છે. વળી એ કસરત જાણ્યાથી કોઇ વખત જીવ પણ બચાવી શકાયે છીએ. એ કસરતથી આખાં શરીરને જેમજે કસરત મળે છે, છાતીને પણ બહુ સારી કસરત મળે છે, અને લીવર જેવાં અંદરના અવયવ વિગેરેનાં દરદોપર બહુ સારી અસર કરે છે. તરવાની કસરત અભિયાસીને બહુ ઝડપથી તાજગી બક્ષે છે. જે શ્રીઓ તરવાની કસરત ચાલુ રાખે તો બહુજ

તનદરોસ્ત રહી શકે, મુખ્ય કરી છાતી અને ખીજ શરીરના ભાગો ખીલવી બહુજ ખુબસુરત બનાવે છે.

લૉન ટેનીસ (Lawn-Tennis) સ્ત્રીઓના નાજુક બાધાને માટે ખાસ શોધી કાઢી હોય એમ લાગે છે. એક કલાકમાં તો એ રમત અગતે જોઇએ તેવી કસરત આપે છે. વળી એ કસરતમાં કાંઇપણ પ્રકારનો જોખમ સમાયલો ન હોવાથી સ્ત્રીઓને એ રમત બહુજ ફાયદાકારક છે. એ રમત લગભગ આખાં શરીરને કસરત આપે છે અને શરીરમાં ચપળતા આપે છે. અંગ્રેજ સ્ત્રીઓ ખાસ આપણા દેશમાં સ્ત્રીઓને માટે બંધાયેલા જીમખાનાનો બહુ સારો લાભ લે છે. કેટલેક ઠેકાણે સ્ત્રી અને મરદો એ રમત સાથે રમે છે તે બહુ વખાણવા લાયક છે અને તનદરોસ્તીને બહુ ફાયદાકારક છે.

આ બધી રીતે શરીરને રમતથી કસરત આપવાની છે. અંગ કસરતને માટે ખીજ રીતે કસરતશાળાની તાલીમ છે, તે કસરતમાં જો કે રમુજ પડતી નથી પણ તે કસરત શરીરના દરેક ભાગોને કસરત આપે છે. એ કસરતો મગદલ, (Dumb-bells) દમ બેલ્સ, જોરી વગેરેથી થાય છે, જાણીતો દુનિયાનો પ્રખ્યાત કસરતખાજ સૅનડો જણાવે છે કે શરીરમાં માંસના ગોટલાં (Muscles) ૪૦૦ છે, અને એ ૪૦૦ ગોટલાંને ખીજવવાને માટે કસરતશાળાની તાલીમની જરૂર છે. ખીજ કાંઇખી રમતોથી એ બધા ગોટલાંને ખીલવી શકતાં નથી. જો તેમનું એક પણ ગોટલું નબળું હોય તો તે આદમીનું શરીર નબળું જ ગણાય કારણ જેમ એક સાંકળીમાં એક કડી નબળી હોય તો આખી સાંકળી તુટી જવાની ધાસ્તી રહે છે તે પ્રમાણે શરીર માટે પણ રહે છે. માટે બધાં ગોટલાંને કસરત મળવીજ જોઇએ. એ ૪૦૦ ગોટલાંને ખીલવવાને સૅનડોએ પોતાની જુદી જુદી કસરતો કાઢી છે. એજ પ્રમાણે એક બીજો જાણીતો લખનાર લખે છે કે “But for exercising all muscles of the body, there is of course, nothing so efficacious as systematic exercises in a gymnasium. Dumb-bells are especially useful for developing the



muscular system. By their aid alone many weak men have made themselves strong.” “જો શરીરના બધાં ગોટલાંને કસરત આપવી હોય તો કસરતશાળાની કસરત સિવાય બીજી કોઈ પણ પ્રકારની કસરત વધારે ફાયદાકારક નથી. શરીરના બધાં ગોટલાં ખીલવવા મદદળ (ડમબેલ્સ) ખાસ કરીને ઉપયોગી છે. તેઓનીજ મદદથી બધા નખળા માણસો જોરાવર થયાં છે.” ઉપલા વિચારોપરથી માલમ પડશે કે કસરતશાળાની કસરતથીજ આપણું શરીર સારી રીતે ખીલી શકશે અને તેથી જેમ મરદોની કળરતશાળા થાય છે તેમ ઋણે માફક આવતી કસરતને માટે ઋણોની અલાહેદી કસરતશાળાની પણ જરૂર છે.

### કસરત કરવાની રીત.

ઋણોને એટલું જણાવવું જોઈએ કે તેઓનો બાંધો નખળો હોવાથી જે કસરતો મરદો કરે છે તે કસરતો એકદમ કરવાની હુલ્લડાઈ કરવી નહિ. આવી રીતના સ્વભાવથી કેટલીક ઋણોને બહુ ખમવું પડ્યું છે. માટે ઋણોને માફક આવે તેવીજ કસરત કરવી; કેટલીક ઋણો એકદમ જોરાવર થવાને અને તનદરોસ્ત થવાને ખુબ કસરત કરવા માટે છે, એ એક જાતનો લોભ છે; માટે એકદમ કસરત કરવી નહિ, પણ કસરત કરવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી. એકદમ પહેલે બહુ કસરત કરવાથી શરીરના અવયવ ખગડી જાય છે, પણ રફતે રફતે કસરત કરવાનો વખત વધારવો. પહેલ પહેલાં કસરત કરવાથી શરીરના ભાગોમાં દુખાવો થાય છે, તેથી કાંઈ બીવું નહિ, રફતે રફતે શરીર દુઃખશે નહિ.

કસરત કરતી વખતે મ્હોં બંધ રાખવું. મ્હોંમાંથી શ્વાસ લેવો નહિ, છાતી બહાર કાઢવી અને ટરાંને ટરાં ઉભું રહેવું. પગની એડી એઉંસાથે જોડી નાખવી અને આખું શરીર ટાઇટ અને ટટાર રાખવું, હીલાં શરીરથી કસરત કરવી નહિ, કસરત જેમ હળવે હળવે કરવામાં આવે તેમ શરીર જલદીથી ખીલશે. સંડો જણાવે છે કે કસરત કરતી વખતે કસરત પર ખ્યાન રાખવાની જરૂર છે, કસરત કરતી વખતે જો કસરતની ઉપર ખ્યાન રાખ્યું નહિ હોય તો શરીરના ભાગ ખીલતા નથી, માટે કસરત

કરતી વખતે બીજા વિચારો કરવા નહિ, પણ સ્વચ્છ ધ્યાન કસરતમાં જ રાખવું.

કસરતને માટે સારો પોષાક પહેરવાની પણ જરૂર છે. ગંજીફરાક પહેરવાની જરૂર છે. કસરત કરતી વખતે ગરમ કપડાં પહેરવા નહિ, તેમજ વળી ટાઇટ કપડાં, અથવા પટો પહેરવો નહિ. લોહી છુટથી ફરવું અટકાવે નહિ એવાં કપડાં પહેરવાં. કસરત કરી રહ્યા પછી પવન ન લાગે માટે ફેલ્ડનલના કપડાં હંમેશાં હાજર રાખવાં, કે તરત પહેરી લેવાય. બરેલે પેટે ખાંધ રહીને કદી પણ કસરત કરવી નહિ, રાતના સુતી વખતે થોડી કસરત કરી સુવાથી ફાયદો થશે અને ઉંઘ સારી આવશે. કસરત કરી પાણી પીવું નહિ, પણ ગરમ પડવે દુધ પીવું. બંધ ઓરડામાં કસરત કરવી નહિ, પણ ઘરમાં કસરત કરવી હોય તો બારી ઉઘાડવી અને સંભાળ રાખવી કે ગરમ થયેલાં અને ભીંજાયેલાં શરીરને હવા લાગે નહિ. તરત સ્વચ્છ શરીર કપડાંથી ઢાંકી દેવું અને પછી ચોખ્ખા બારીની હવા દમમાં લેવી.

કસરત કરી રહ્યા પછી થોડું દુધ પિવાનો રિવાજ.

સૈનિકો પ્રમાણે કસરત કાઢ્યા પછી તરત શાવર બાથ એટલે ઠંડું પાણી નળમાં જળી મુકીને વરસાદની માફક પડે છે તેમ થોડુંજ આખા શરીરપર લેવું અથવા તો વાદળી ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી આખા શરીરપર લગાડવી, પણ ધ્યાન રાખવું કે નાહવા બેસવું નહિ, ફક્ત ઠંડું પાણી આખાં શરીરને લગાડવું અને આખાં શરીરપર તરત કપડાં પહેરી લેવાં. લાંબો વખત પાણી રહે નહિ. એમ કરવાથી શરીર બહુજ જલ-દીથી ખીલશે અને તનદરોસ્ત બનશે. ઠંડું પાણી શરીરને લગાડ્યા પછી જરૂર પણ હવામાં બેસવું નહિ પણ ઉંઘમાં રહેવું.

“પીંગ-પોંગ”

બીજા એક ધરની રમત નિકળી છે જેને “પીંગ-પોંગ” કહે છે એ રમત સાંજને વખતે કમપાઉંડમાં અથવા ઓરડામાં રમવાથી થોડા વખતમાં બહુ સારી કસરત આપે છે એ રમત લૉનટેનીસના જેવી છે. એ રમત બે જણ વચ્ચે રમી શકાય છે.

એક આઠ શીટ લાંબી અને ચાર શીટ પહોંળી ટેબલ હોય છે તેની વચ્ચેમાં નાની જાળી મુકવામાં આવે છે, અને એ ટેબલના નાકે એક જાળી ઉભો રહે છે અને બીજો નાકે બીજો જાળી ઉભો રહે છે, બન્નેના હાથમાં જાળીબેટ આકારનું બેટ રહે છે અને તેઓ નાના દડાથી રમે છે. એ દડો બહુ હલકો હોવાથી તેને ટેબલપરથી બહાર નહિ જાય તે માટે બહુ ગમત સાથે સંભાળ રાખવી પડે છે. આખો દિવસ ખેસી રહેનારાં માણસને એ રમત થોડા વખતમાં બહુ સારી કસરત આપે છે.

કેવે આપણે કસરતને વિષે ખતમ કર્યે છીએ. એ વિષયપરથી માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓને અંગ કસરતની બહુજ જરૂર છે, કારણ તેઓ શરીરે નબળા પડતી જાય છે, તેથી તેઓને અંગ કસરત વધારવાને અને ઉત્તેજન આપવા માટે જાહેર કસરતશાળા, સ્વીમીંગ બાથ (તરવાની શાળા,) તેમજ રમતને માટે જીમખાના બાંધવાં જોઈએ, જાહેર અખાડા થવા જોઈએ અને તેમાં સ્ત્રીઓને મોટાં મોટાં ધનામે આપવાં જોઈએ. એ કામ આ ચોપડીના કોઈ પણ વગવાળા વાંચક ઉચ્ચકો બેશે તો ખરેખર તેણે આપવા દેશની મોટી સેવા બજાવેલી કહેવાશે અને આ ચોપડીના લખનારની સર્વથી મોટી ઉમેદ પાર પડશે. જ્યારે સ્ત્રીઓ અંગકસરત કરવામાં પોતાની મોટામાં મોટી ફરજ સમજશે, જે કસરત પછી ધરના કામકાજથી અથવા રમત ગમતથી હોય, ત્યારેજ આપણા દેશની ઉધરતી ઓલાદ જોરાવર, શક્તિવાન અને દેશનું બલુ કરનાર નિકળશે અને આપણા દેશમાંથી દુઃખ દરદો ઓછાં થઈ જશે. આપણું હૃદયથાન સ્ત્રીઓ તરફ ખેદરકાર રહે છે એમ આપણે વારંવાર જણાવી ચુક્યા છીએ અને અંગકસરતની બાબતમાં પણ આપણો દેશ સ્ત્રીઓ તરફ ખેદરકાર છે એમ સ્પષ્ટ જણાય છે, કારણ સ્ત્રીઓની અંગકસરત વધારવાને અને તે સાંધણો પુરાં પાડવાને માટે કોઈ પણ જાહેર ખાતાંઓ હસ્તી ધરાવતાં નથી, એ બહુ દિલગીરીની વાત છે. કેળવાયેલી અને આગળ વધેલા વિચારની સ્ત્રીઓની ફરજ છે જે તેઓએ એ કામ સાથે ઉઠાવી પાર પાડવું.

## પ્રકરણ ૧૨ મું.

### પોષાક.

“Give me a form, give me a face,  
That lend simplicity and grace;  
Robes loosely flowing, hair as free,—  
Such sweet neglect more taketh me  
Than all the adulteries of art;  
They strike mine eyes but not mine heart.”

“મને એક (એવું) શરીર તથા ચહેરો આપો, કે જે (મને) સાદાઈ અને સમ્પત્તિ આપી શકે. (મને એવા) પોષાક આપો કે જે ધીલો હવામાં રમતો હોય અને બાહ્ય પણ તેટલા છુટા (આપો.) તીવ્રતાપની લુચ્ચાઈઓ કરતાં, એવું સ્વપુર નભરવસપણું, મને વધુ મોહ પમાડે છે. જે કે તેઓ મારી આંખને આંજ નાંખે છે, તોપણ મારે જીગર જીતી શકતાં નથી.”

આદમ જાતની શરૂઆતમાં જે વખતે પોષાક જેવું હતું નહિ, તે વખતે નમ્ર અવસ્થામાં આદમ જાત જીંદગી ગુજારતી હતી. સાહિત્ય પ્રમાણે જ્યારે પહેલું જોકું ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કીધું ત્યારે તે જોકું નમ્ર અવસ્થામાં રહેતું હતું. આદમ અને ઇવ, પહેલો મરદ અને પહેલી સ્ત્રી હતાં. તેઓ ધણો લાંબો વખત ફરેસ્તાઇ ખસલતમાં નમ્ર અવસ્થામાં ભાઈ બેહેન તરીકે રહેતાં હતાં, પણ જ્યારે તેઓએ ખુદાએ મના કીધેલું ફળ સેહતાનના કુસલાવાથી ખાધું ત્યારે તેઓને પોતાની નગ્ન અવસ્થા માટે શરમ લાગવા લાગી અને તેઓને મર્યાદા સાચવવા શરીર ઢાંકવાની જરૂર જણાઇ. તે વખત પછીજ તે જોડાંમાં હવસ ઉત્પન્ન થયો હતો અને તે કારણથીજ તેઓને શરમ લાગવા માંડી હતી. તેઓએ પહેલાં બાકનાં પાંદડાંને સાથે કરી પોતાના શરીરના ભાગને ઢાંક્યો; તે અગાઉ નાનાં નિર્દોષ બાળકો જેવી રીતે નગ્ન અવસ્થામાં શરમાયા વગર સાથે રહે છે તેમ રહેતાં હતાં. આવી રીતે પોષાકની શરૂઆત થવા લાગી. હજુ પણ આફ્રીકાના જંગલી લોકો નગ્નઅવસ્થામાં રહે છે. જેમ જેમ

આદમીઓની અક્ષય વધતી ગઇ તેમ તેમ પોષાકથી શરીર ઢાંકવાની જરૂર તેમણે જોઇ, એપરથી માલમ પડે છે કે પોષાકનું મુખ્ય કારણ મર્યાદા સાચવવાનું છે અને નીતિને જાળવી રાખવાનું છે. માટે પોષાક પહેરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે પોષાકથી મર્યાદા અને નીતિ સચવાય છે કે નહિ. જો તેમ ન હોય તો જાણવું કે પોષાકમાં ખામી છે અને તે પોષાક પહેરનાર આદમી નીતિમાન ન હોવું જોઈએ. બધી વખતે પોષાક પરથીજ એક આદમીની નીતિની પરીક્ષા થાય છે. જો કોઈ શ્રી નીતિમાન અને સારી કેળવણી પામી હોય તો તે તેણીના પોષાકની દૃષ્ટિપરથી માલમ પડે છે. કવિરાજ શેક્ષ્પીયર એ વિશે જણાવે છે કે 'It's apparel that oft proclaims a man' 'બધીક વખત પોષાક એક માણસ કહે છે તે જાહેર કરે છે.' માટે દરેક શ્રીએ પોષાક પહેરતી વખતે પોષાકનો પહેલો નિયમ જો મર્યાદા અને નીતિ જાળવવાનો છે તે ધ્યાનમાં રાખવો અને પછીજ પોષાક પહેરવો જોઈએ; જો ઉપરોક્ત નિયમ તોડી એક શ્રી પોષાક પહેરે તો તેણી નીતિમાન કહેવાય નહિ, કારણ સદગુણી શ્રી હંમેશાં પોષાકમાં પણ પોતાનો સદગુણ જાળવી રાખે છે. પોષાક પહેરવાનો બીજો નિયમ તંદરેસ્તી જાળવવાનો નિયમથી ઉલટો હોય તો તે પોષાક મોટી ખામીવાળો કહેવાય. પોષાક જેમ નીતિ જાળવવાને માટે જરૂરનો છે તેજ પ્રમાણે વળી આપણાં શરીરને સરદી અને ગરમીથી રક્ષણ કરવાને માટે બહુજ અવશ્યનો છે. જો કોઈ શ્રી ઠંડીના દિવસમાં પાનલાં કપડાંના પોષાક પહેરે તો તેણીએ પોષાકનો કાયદો તોડેલો કહેવાય અને એ રીતે, જ્ઞાની આદમીઓની હસીમાં આવી પડે. પણ હાલની પશ્ચિમ તરફની શ્રીઓ અને તેઓને પગલે ચાલતી હાલની કેટલીક દિવવાની શ્રીઓ પોષાક પહેરવામાં તંદરેસ્તીનો નિયમ ધ્યાનમાં લેતીજ નથી, અને તેથી બધા બચકર દરદોના ભોગ થઇ પડે છે.

પોષાકનો ત્રીજો નિયમ શરીરને ખુબસુરતી આપવાનો છે. જો શરીરને પોષાક ખુબસુરતી ન આપે તો પોષાક બોલ વાંધા ભરેલો કહેવાય. ખુબસુરતીને ખાતરજ આપણે પોષાક સીવાડ્યે છીએ, પૈસા ખર્ચ્યે છીએ. નહિ તો આપણે કપડાંના તુકડા લઇ આંગપર વોટાળી દેતે;

કપડાંના તાકાઓ ખરીદીને શરીરપર લપેટી દીધા તો અંત્ર ઢંકાઈ જાય પણ આપણે તેમ કરતાં નથી. શરીરને શોભાયમાન બનાવે તે પ્રમાણે પોષાકની ઢાળ જીવ કરાવે છીએ. આપણી ફરજ છે કે આપણું શરીર શોભાયમાન થાય અને જેઓ સાથે વસે તેઓની આંખને સારો લાગે તેવોજ પોષાક પહેરવો જોઈએ. જે આદમીઓ કદરૂપો પોષાક પહેરે તે આદમીના વિચારો પણ કદરૂપા હોવા જોઈએ અથવા તો તેઓની સુંદરતા અથવા તો ખુબસુરતીની પીછાણ કરવાની મન શક્તિ “Aesthetic faculty” ખીલેલી ન હોવી જોઈએ. જાણીતો અંગ્રેજ લેખક Maxwell પોષાકની બાબતમાં કહે છે કે, “To dress ourselves attractively is not, vanity; it is a duty we owe to ourselves to the Author of our wondrous system and to those who come in contact with us.” “જે ચાણુકારક રીતે કપડાં પહેરવામાં કાંઈ હલકાઈ નથી; પણ અછા ટેસ્ટનો પોષાક પહેરવો એ આપણા પોતા તરફ, આપણા હેરત ઉપજાવે તેવાં શરીરના કર્તા તરફ તેમજ જેઓ આપણા સમાગમમાં આવે તેઓ તરફ ફરજ બાજબી જેવું છે.”

માટે પોષાક આપણી ખુબસુરતી વધારે એવો હોવોજ જોઈએ, પણ ખુબસુરતી વધારતાં પહેલો અથવા બીજો નિયમ જે નીતિ અને તંદરેસ્તીનો છે તે તોડવો ન જોઈએ; ખુબસુરતીની સાથે નીતિ અને તંદરેસ્તીના નિયમ સાચવવા જોઈએ, નહિતો તે પોષાક ખુબસુરતી વધારનાર ન કહેવાય, પણ નખરાં અને ધતરાજી ઉત્પન્ન કરનાર કહેવાય; એવો પોષાક હલકા પ્રકારનો છે અને હલકા વિચારો જણાવે છે. જે સ્ત્રી ઉપલા નિયમો તોડી ફક્ત ખુબસુરતીની મતલબથીજ પોષાક પહેરે તે સ્ત્રીના વિચાર બહુ હલકા હોય છે. જ્ઞાની માણસ એવા પોષાકમાં સજ થયેલી સ્ત્રીને કુદરતી રીતે હલકા નજરે જુએ છે.

ચોથો પોષાકનો નિયમ ન્યાતન્નતાની અને સર અવસરની ઇલાણી દેખાડે છે. સર્વ જાત પોતાને બીજી જાતથી ઝોળખાવાને જુદા પ્રકારનો પોષાક પહેરે છે. દરેક આદમીની ફરજ છે કે તેઓએ પોતાની જાત તરફ વફાદાર રહી પોતાની જાતથી એક પણ બહારની પોષાકની

ઇષ્ટાણી જળવી રાખવી જોઇએ નહિ. વળી એટલુંજ નહિ પણ સર અવસરના પોષાક પણ જુદાજ હોય છે, ખુશી અને ગમગીનીનો પોષાક પણ જુદાજ હોવો જોઇએ. સુધરેલા દેશોની સ્ત્રીઓ ગમગીની વખતે કાળા રંગનો પોષાક પહેરે છે. જેઓ પોતાની જાતનો અને સર અવસરનો પોષાક પહેરતા નથી તેઓ પોષાકનો ચોથો નિયમ તોડે છે. ચોથો નિયમ કમનસીબે હિંદુસ્તાનમાં કેટલાક આદમીઓ જળવી રાખતા નથી, જ્યારે ઉંચી કેળવણી પામેલા પશ્ચિમના લોકો એ નિયમ જળવવાને પોતાની મોટી દેશહિતકારીક ફરજ સમજે છે. ત્યારે સંપુર્ણ પોષાક શાને કહ્યે? જે પોષાકમાં ઉપલા ચારે નિયમો સચવાતા હોય તેને, જે નિયમો ટુંકમાં નિચે પ્રમાણે છે:—

(૧) પોષાકથી નીતિ સચવાવી જોઇએ.

(૨) પોષાકથી તંદરેસ્તી જળવાવી જોઇએ.

(૩) પોષાકથી ખુશસુરતી વધવી જોઇએ.

(૪) પોષાકથી દરેક જાત, ધંધો, અને સર અવસરની ઇષ્ટાણી સચવાવી જોઇએ.

હવે આપણે હાલની સ્ત્રીઓ કેવો પોષાક પહેરે છે અને પોષાક પહેરવામાં ઉપલા નિયમો સાચવે છે કે નહિ તે તપાસ્યે.

સ્ત્રીઓના પોષાકની બાબતમાં એક જાણીતો લખનાર નીચે પ્રમાણે પોતાનું મત જણાવે છે કે “She has, with more truth than gallantry, been described as an animal that delights in finery, and as being most careful to adorn that part of the head that is called the outside.”

“સ્ત્રી તરફના માનના કરતાં ખરી રીતે જણાવતાં તેણી એક પ્રાણી છે જે ચાંદ ચાંદથી ખુશી થાય છે, અને માથાંનો જે ભાગ બહારનોજ છે તે ભાગને બહુ સંભાળથી શણગારે છે એમ વર્ણવામાં આવ્યું છે.”

હિંદની સ્ત્રીઓનો સંપુર્ણ પોષાક બધા નિયમો સાચવે તેવો છે. સ્ત્રીઓની સાડી છે તે સંભાળી પહેરવાથી ઠીક લાગે છે, પણ હિંદની સ્ત્રીના પોષાકમાં એટલી ખામી છે કે તેઓ પગનું પહેરણ રાખતાં નથી.

આ દેશની સ્ત્રીઓમાં હાલની પારસી સ્ત્રીઓનો પોષાક વખાણવા લાયક છે, કારણ તેઓએ હિંદના પોષાકમાં જોડતો સ્તુતીપાત્ર ફેરફાર કરીધો છે. અને તે સુધરેલી બનેલો છે પણ તેમ વળી કેટલીક પારસી બાનુઓ પોતાના પૈસાને જોરે ખેલેદ ખરચ પોષાક ઉપર કરે છે અને કાંઈ વખતે મર્યાદાની બાહરે જતી બને સ્ત્રીર શણગારે છે તે કાંઈપી રીતે પસંદ કરવા જોગ નથી. પારસી સ્ત્રીઓ હિંદુ સ્ત્રીની માફક ઢિંધાડે પગે ફરતી નથી. અથવા તો ચોળા પહેરતી નથી, પણ અંદરનો અને બહારનો પોષાક બધા નિયમો સાચવે તેવો છે. પારસી સ્ત્રી વળી મુસલમાન સ્ત્રીઓ અને વેરાળની છુઓની માફક અને કેટલી હિંદુ સ્ત્રીઓની માફક મ્હોં ઢાંકતી નથી અને છુરખો પહેરતી નથી પણ પોષાકના નિયમો સાચવે છે, જેની નકલ હિંદની બીજી જાતની સ્ત્રીઓએ કરવી જોઈએ છે. પારસી સ્ત્રીઓ માથુંબાનું બાંધે છે તે પણ વળી તનદરોસ્તીનો નિયમ સાચવવાને માટે છે. હિંદનો દેશ ગરમ હોવાથી ધુળ બહુ ઉડે છે જે ધુળ જો બાલ ઉધાડા રાખ્યા હોય તો તેમાં સઘળી ભરાઈ જાય અને બાલ સાફ રાખવા મુશ્કેલ પડે, પણ માથુંબાનું બાંધ્યું હોય તો બાલમાં ધુળ ભરાતી અટકે અને બાલ સાફ રહે. તેથી પારસી સ્ત્રીઓએ માથુંબાનું બાંધેલું ફાયદાકારક છે.

જેમ જેમ જમાનો સુધરતો જાય છે તેમ તેમ સ્ત્રીઓ ફક્ત પોશાકથીજ ખુબસુરત દેખાવાને બહુ ઇતેજાર રહે છે. પશ્ચિમની સ્ત્રીઓ હિંદની સ્ત્રીઓ કરતાં વધારે સુધરેલી છે, તેથી પોષાકમાં પણ વધારે ખુબસુરત થવાને યત્ન કરે છે, પણ તે કોશિશ આડે માર્ગે કરવાથી તનદરોસ્તીનો મોટો બગાડો કરે છે, પોષાકના નિયમો તોડે છે, અને તે નિયમોના બોજે ખુબસુરત દેખાવા માંગે છે. જેની સામે દાકટરો અને છાપાઓ વારંવાર મોટો અવાજ ઉઠાવે છે.

હિંદમાં પારસી સ્ત્રીઓ પોતાની પશ્ચિમની આગળ વધેલી બહેનોની નકલ કરવા વધારે આતુર દેખાય છે, અને તેઓના સદગુણો કરતાં તેઓના કંઠંગા રિવાજોની નકલ વધારે જલદીથી કરે છે. પોતાના સુંદર પોષાકમાં હિંચુ બાંધે પશ્ચિમના કંઠંગા રિવાજો દાખલ કરે છે પણ તેથી થતી



અરાબી વિષે તેઓને બહુ થોડું જ્ઞાન છે. પારસી સ્ત્રીઓએ પણ કૉરસેટ, પટા, ટાઇટ ભેસ પહેરવા માંડ્યા છે, અને તેથી બહુ દરદોના ભોગ તેઓ થઈ પડે છે. જેમ ચીનમાં ચીનીઓ પાટલા પગ કરવાને બહુ ટાઇટ છુટા પહેરે છે, અને બીજી કઢંગી રીતો વાપરે છે, તેઓને આપણે હરથે છીએ અને કહીએ છીએ કે તેઓને ખુબસુરતીને વિષે કાંઈ પણ ખ્યાલ નથી, તેમજ જ્યારે હાલની સદીની સુધરેલી સ્ત્રીઓ પાતળા ચીમરાવલી કમર કરવાને વાસ્તે પટાઓ બાંધે છે તેઓને શું હસવાને આપણે વાજબી નથી? એવી સ્ત્રીઓને પણ ખુબસુરતીના કાંઈ પણ ખ્યાલ હોતો નથી. એ વિષે Prof. N. M. Flower નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“The fact is, admiring such distorted forms as the constricted waist and pointed feet, we are opposing our judgment to the Maker of our bodies, we are neglecting the criterion offered by Nature; we are simply putting ourselves on the level in point of taste with those Australians, Botocudos, and Negroes. We are taking fashion and nothing better, higher or truer for our guide, and may we not well ask with Shakespeare : ‘Seest thou not what a deformed thief this fashion is ?’”

“અરી વાત એ છે કે આપણે વાંકા ચુંકા કાંધેસો ઘટમ, ચીમળાવી નાખેલી કમર અને અણીવાળા પગ વખાણવામાં શરીરને બનાવનાર ધર્મરત્ની વિરૂધ્ધ મત ધરાવ્યે છીએ અને કુદરતે આપેલી કસોટીની એપરવાહ કર્યે છીએ. આપણે ‘ટેસ્ટ’ની બાબતમાં ઑસ્ટ્રેલીયન, બોતોકુદોસ, અને હબ્સીની પંક્તિપર જઈ એરથે છીએ. આપણે ‘ફેશન’ શિવાય વધારે સારા ઉંચા, અને સાચા ભોમિયાને લેતા નથી, અને આપણે શું શેક્ષપીયર માફક કહી ન શક્યે કે ‘તું જોતો નથી કે ફેશન કેવા કદરોષો ચોર છે?’”

જે ફેશનો હાલ પારસીઓમાં ફાખલ થઇ છે તે મોટે ભાગે ફ્રેંચ ફેશન છે એવી ફેશન ખરેખરે ગરિબ સંસારમાં હાનીકારક છે. હાલના વખતમાં પૈસા કમાવા કેવા મુશ્કેલ છે, તે આપણે જોઈ ગયાં છીએ; તેવા વખતમાં ફેશનની ફિશિયારી વધે એ ખચીત દિલગીર થવા જેવું છે, ગરિબાઇનાં દાયામાં સપડાતા પારસી ટોળાને ફેશનની ફિશિયારી વધારે ગરિબાઇમાં કચરી નાખે છે એટલુંજ નહિ પણ કઢંગી ફેશન ઉધરતી ઓલાદ તેમજ સ્ત્રી જાતિઓના શરીરના આંધાને બહુજ નુકસાન કરે છે. કૉરસેટ, ટાઇટ પટા અને ટાઇટ બ્રેસો શું નુકસાન કરે છે તે Prof. A. S. Fowler નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

“Tight lacing is the chief cause of infantile mortality. That it inflicts the very worst form and of physical ruin on woman and offspring, is self-evident. No evil equals that of curtailing this maternal supply of breath; nor does anything do this as effectually, as tight lacing. If it were merely a female folly, or if its perpetrators, it might be allowed to pass unrebuked; but it strikes a deadly blow at the very life of the race.....”

“બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ વધવાનું મુખ્ય કારણ ટાઇટ બ્રેસો (પટા) છે. એ સ્ત્રીઓના અને બાળકના શરીરને બહુજ ખરાબ રીતે નુકસાન કરે છે એ તદ્દન જાહેર છે. કોઇ પણ ખરાબી માતાએથી અપાતા શ્વાસને ઓછી કરવામાં અથવા તો એ ખરાબ કાર્યને એટલુંજ અસરકારક બનાવાને બરોબરી કરી શકે નહિ. જો એ રિવાજ ફક્ત સ્ત્રીઓની મુખાંધ હોતે, અથવા તો એ ગુન્હા કરનારાઓનો નાશ કરતો હોતે તો કપકો આપ્યા વગર પસાર થવા દેતે; પણ એ આદમ જાતની જીંદગી પર મોત ઉપજાવે તેવો ફટકો મારે છે.” ફેશનાં, હોજરી, હૃદય અને હાયદ્રમને સંક્રાંતિ નાખી જીંદગીને બનાવનારા અવયવને દોઢરાં કરી નાખે છે; સોહીનું ફરવું બગડી જાય છે, ( Muscular actions ) માંસનાં ગોટ-

લાનું કાર્ય અટકાવે છે, અને ગર્ભસ્થાનના કિલ્લાપર ઘેરો નાખે છે. માતાની શક્તિ, હવા, કસરત અને પાચનશક્તિની ખુટથી એ રીતી બહુ નુકસાન કરે છે, જીંદગી આપનારા સાંચાકામને બહુજ ખરાબ રીતે સંકેચાવી નાખી, સુખવી, નબળું પાડી નાખી જીંદગીના વહેતા ઝરાને છેક મુળમાંથી અટકાવીને વારંવાર બાળક જીવતું જન્મે તે અગાઉ અથવા જનમ્યા પછી તરતજ નાશ કરે છે.

વળી ટાઇટ બુટ પહેરવાથી એક સ્ત્રીને શું વેદના ખમવી પડે છે તે વિષે એક સ્ત્રી તખીય Alice B. Stockham, M. D. જણાવે છે કે “સ્ત્રીઓએ સાદી અક્કલથી બનાવેલાં બુટ પહેરવાં જોઈએ. તે શરીરના બંધારણના કાયદા પ્રમાણે બનાવવાં જોઈએ. શરીરના માસને છુટથી રહેવું જોઈએ અને તન્તુઓ અને લોહીને રાખનારા ભાગોપર જરાપણ દબાણ આવવું ન જોઈએ પગના તળીયાંના જેટલુંજ પહોળું બુટનું (તળયું) હોવું જોઈએ. એડી થોડીજ મોટી હોવી જોઈએ. પણ તેઓ સહેલાઈથી વળે તેવાં હોવાં જોઈએ કે જેથી પગના અંગુઠાને ધબક થાય નહિ.”

ઘણી સ્ત્રીઓ માથાંના દરદ, આંખનો બગાડો, અવાજ બેસી જવાથી થતી બદલજમી, અને કમરના દુખાવા જેવાં દરદથી પીડાય છે તે બુટનું દબાણ પગના તન્તુઓપર પડવાથી તે ભાગને બીજા ભાગો સાથે સંબંધ હોવાથીજ થાય છે. ફક્ત તેઓએ સાધારણ બુટ પહેરવાથીજ જીવાન છોડીને કમરના દરદથી સાજ થતી જોઈ છે : હિન્દની સ્ત્રીઓ મુખ્ય કરી પારસી સ્ત્રીઓ જે યુરોપની સ્ત્રીઓની નકલ કરે છે તેઓએ ઉપલું લખાણ જે તેઓ માટેજ ખાસ કરી કાઢ્યું છે તે ખુબ બ્યાનથી વાંચવું જોઈએ અને નુકસાનકારક પોષાકથી દુર રહેવું જોઈએ.

એક ફિલસૂફ ‘Real Beauty of Dress’ એટલે પોષાકની ખરી ખુબસુરતી વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે કે :—“સ્ત્રીઓને પતિવ્રતા ધર્મથી આંખને આંજવા દો, કાનમાં (એરી)ને બદલે) ખુદાનો યોગ્ય ખોસો, ગળાંની આસપાસ ધર્મની જીસરી નાખો અને આખાં શરીરને સદગુણના એસમથી અને એવાદતના દેખાડકથી શણગારો. તેઓને સારી ઢબનો સાદો અને

સ્વચ્છ પોષાક પહેરવા દો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદા-કારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલી હસવા સરખી અવિચારી ‘ફેશન’ અને પોષાકની શોભા, કે જેથી તેઓ થોડી શરીરની ખામીઓ ઢાંકે છે પણ મગજની કેટલીક ખામીઓ ખુલ્લી પાડે છે તે ત્યાગ કરે અને બધા નાભુક અને નરમાંશ બરેલા સદગુણો કે જેથી સ્ત્રી જાતિની ચાલચલણ સુંદર રીતે શાશ્વત્તારેલી છે, તે સંબળા સદગુણો ખાલી ઠાઠમાઠ અને ઇતરાતના ભોગ થઇ પડે છે, તેમ ન થાય.”

સ્ત્રીઓને માલમ હશે કે કવિઓ અને ચિતારાઓ જ્યારે આપણી સનમુખ સ્ત્રીની ખરી ખુબસુરતીનું બ્યાન અથવા ચિતાર રજુ કરે છે, ત્યારે તેઓ કેવા પોષાકવાળી અને કેવી સ્ત્રીઓપર પોતાનું બ્યાન દોડાવે છે. બેશક તેઓ એક ગામડેની બરવાડણ અથવા ખેડુત સ્ત્રીને તેના સાદા પોષાકમાં પસંદ કરે છે; વારંવાર ચિતારાઓ આપણી સામે સ્ત્રીનું ચિત્ર રજુ કરે છે જેને તેઓ ‘ખુબસુરતી’નું સ્વરૂપ આપે છે, અથવા તો ખુબસુરતીની દેવી તરીકે ચિતારે છે, તેવાં ચિત્રમાં પણ એક ખેડુતનો અથવા બરવાડણનો સાદો પોષાક રજુ કરે છે. સાદો અચ્છો ટેસ્ટનો અને ખુબસુરતી વધારનાર પોષાક એક સ્ત્રીના ઘટમની ખરેખરી ખુબસુરતી અને ચહેરાપર મીનોષ શક્તિ ઉત્પન્ન કરનાર હોય છે, સાદો એટલે કદરૂપો નહિ, પણ સારા ટેસ્ટનો અને ખાલી ઠાઠ મઠથી વેગળો. ફળવાપલી, ઝાની, ચિતારાની, અને કવિની આંખને ખાલી ઠાઠમા-ઠનો પોષાક કંઠંગો અને બદસુરત લાગે છે, જ્યારે બાલકાં મગજને તે લલચાવનારો હોય છે.

આપણે આગળ જણાવ્યું તેમ વખતના વહેવા સાથે પોષાકમાં ફેરફાર થયો છે. આગલી હિન્દની સ્ત્રીઓને પોષાક ખુબસુરતી વધારનારો અને અચ્છા ‘ટેસ્ટ’નો ન કહેવાય. પણ હાલના પોષાકમાં રફતે રફતે ‘ટેસ્ટ’ સુધરતો જાય છે, પણ કમનસીબે તેમાં તનદરોસ્તીનું સત્યાનાશ કરનારા તત્ત્વો ઉમેરાયાથી અચ્છા ‘ટેસ્ટ’ને ઝાંખ લગાડે છે! સ્ત્રીઓમાં જેમ ખુબસુરતી વધારે તેવો પોષાક પહેરવાની કુદરતી ઇચ્છા હોય છે તેમજ વળી ઝવેરાત પહેરવાની પણ હોય છે, દરેક સ્ત્રી થોડાં બધાં બરેણાં

પહેરવા બહુ આતુર હોય છે. એ વિષે J. Kellogg નામનો લખનાર જણાવે છે, “Breathes there a woman with soul so dead but the sight of a rare jewel may not raise her enthusiasm? Whether it is reposing in a sanctuary of velvet or scintillating on the person of a rival a spark of its fire leaps up into the eyes that behold it.”

“શું કોઈ એવી સ્ત્રી હયાત હશે કે જેણીનો આત્મા એટલો બધે સુડદાળ થઈ ગયો હોય કે એક નાદર ઝવેર જોઈ તેણીનો હરખ ઉશ્કેરાય નહિ? પણી તે (ઝહવેર) પવિત્ર જગામાં હોય, અથવા તો તેણીનું હરીફના શરીર પર ઝળકતું હોય, પણ તેનું એક કિરણ તેના જોનારનું આંખને ચમકાવે છે.”

એક કવિ એજ પ્રમાણે જણાવે છે કે:

“Dumb Jewels often in their silent kind,  
More than quick words do move a woman's mind.”

“મુંગા ઝવેરો વારંવાર ચપળ બોલો કરતાં વધારે જલદીથી તેઓનું મુંગી અસર એક સ્ત્રીના મગજ પર કરે છે.”

ઉપલા લખનારો દુકામાં એમ જણાવા માંગે છે કે સ્ત્રીઓ ઝવેરનું આબદમાં પોતાની જાતિ નબળાઈ દેખાડે છે અને સદ્યુજો કરતાં ઝવેરથી વધારે સહેલાઈથી લલચાઈ જાય છે. આપણા અનુભવથી માલમ પડે છે કે તેઓના લખવામાં કાંઈક વળુદ છે ખરું, કારણ વારંવાર બ્યારે ગરિબ વર્ગની સ્ત્રીઓને મોટે પ્રસંગે જવું પડે છે, ત્યારે જો પોતા પાસે પુરૂઠ ઝવેરાત ન હોય તો આસપાસનાઓ પાસેથી માંગીને બાડેના ઝવેરાતથી પોતાનું તન શણગારવાને કદીપણુ શરમાતાં નથી. ફક્ત પોષાક અંગે ઝવેરાતનેજ ખાતર કેટલીક અજ્ઞાન મહોરદાર પોતાનાં ખાવિંદ તરફનું ધ્યાન ત્યાગ કરે છે, અને ઘરમાં રાત દિવસ કંઈયો કર્યાજ કરે છે ખચીત સ્ત્રીઓની એ વખોડવા લાયક નબળાઈનું કહેવાય. હાલ ઝવેરાતમાંજ કેટલો અમુલ્ય, પરસેવાથી પેદા કાષિશે પૈસો, એમનો એ

વર્ષો થયાં પડી રહ્યો હશે. જેનો ઉપયોગ બીજી રીતે બહુ સારો થતો. જો કે કેટલીક વખતે સાચવેલાં ઝવેરાતની અડચણને વખતે સારી કિંમત આવે છે અને ઉપયોગી થઇ પડે છે એ જુલુવું જોઇએ નહિ.

## પ્રકરણ ૧૩ મું.

ગાયન.

“Music touches the soul, elevates and refines its nature, infuses the noblest thoughts, urges to the most animated action, calms the ruffled spirits and eradicates every malignant propensity.”—Dr. Knox.

“ગાયન આત્મા ઉપર અસર કરે છે, તેનો ખવાસ ઉઠે અને શ્રેષ્ઠ બનાવે છે, ઉત્તમ વિચારો દાખલ કરે છે, બહુજ મોટું કાર્ય કરવાને ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરે છે, ઘેરાઈ ગયેલા સ્વભાવને શાંતી બક્ષે છે અને દરેક ક્રીના કપટની વળણને જડમુળમાંથી ઉખેડી નાંખે છે.”—ડાક્ટર નોક્સ.

ગાયન કેવો હુન્નર છે અને ગાયન કેવી અસર કરે છે તે જાણ્યે છીએ ત્યારેજ ગાયનની તનદરોસ્તી ઉપર શું અસર થાય છે તે સહેલાઈથી મનાય છે. કોઈથી માણસ એવો હશે નહિ કે તેનો જીવ એક સારાં ગાયનથી બગડ્યો હોય. આપણા અનુભવપરથી જાણ્યે છીએ કે ગાયન જનવરો પર પણ સારી અસર કરે છે ત્યારે શું ગાયન ગમે તેવા હલકી પંક્તિના આદમીપર ન અસર કરે? એમ બની શકેજ નહિ, ગાયનની અસર દરેક પર થાય છે. ગાયન કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? ગાયનથી એક જાતની હવામાં ધુજરી ઉત્પન્ન થાય છે, જે ધુજરીથી ચોક્કસ જાતના અવાજો કાંનપર પડે છે. અવાજો સંધોને થાય છે. આ જગતમાં ચુપકીદી જેવું છેજ નહિ, જ્યાં જોઈશું ત્યાં અવાજજ છે, પણ જ્યારે એ અવાજો એવી ચોક્કસ રીતે ગોઠવાય છે, કે ચઢ ઉતરના અવાજો સાથે મળી આપણામાં ખુશી ઉત્પન્ન કરે ત્યારે તે અવાજને ગાયન કહ્યે છીએ. પણ જ્યારે અવાજ નિયમિત રીતે નહિ નિકળતાં જેમ ગમે તેમ નિકળે ત્યારે તે અવાજને ઘોંઘાટ કહ્યે છીએ.

તમામ કુદરતમાં નિયમિત અવાજો જોને ગાયન કરી કહ્યે છીએ તે હમેશાં ચાતુ નિકળ્યા કરે છે, તેમાં કેટલાક આપણે સાંભળ્યે છીએ અને કેટલાક સાંભળી શકતાં નથી; કારણ અવાજ ધુન્નરીથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ચાકસ ધુન્નરીઓ કાનપર પડ્યાથી સંભળાય તેવી હોય છે જ્યારે ઓછી ધુન્નરી આપણાથી સંભળાઈ શકતી નથી. ગાયનની ધુન્નરી એવી છે જે સંભળાયા પછી મગજ તથા આપણી લાગણીઓ ઉપર તિક્ષણ અસર કરે છે. તે એટલી હદ સુધી આપણી લાગણીઓ ઉપર અસર કરે છે કે આપણી તમામ મનશક્તિ તેમાંજ એકાગ્રહ થાય છે અને આસપાસની દરેક ચીજો આપણે વિસરી જઈએ છીએ. ગાયન મનનું સમતોળપણું જળવવા, મગજને રાહત બક્ષવા, અને મનની એકાગ્રહતા વધારવાને એવું તો અસરકારક છે, કે દુઃખવાની બીજ કાંઈ પણ ચીજ તેની સાથે હરીફાઈ કરતી નથી.

ગાયન આપણી દરેક જાતની લાગણીપર અસર કરે છે, જે આપણામાં મીનોષ લાગણીનો વધારો કરવો હોય તો તે પણ ગાયનથીજ થાય છે, એ લાગણી વધારવા કેટલાક ધર્મમાં બંદગી વખતે વાજાંત્ર વગડવામાં આવે છે. અંગ્રેજોના દેવલમાં પણ વાજાંત્ર હોય છે, કારણ ‘Music is divine,’ ‘ગાયન ખોદાઈ કુન્નર છે.’ વળી કેટલાક સાધુઓ પણ એજ સખબથી પોતાની સાથે વાજાંત્ર રાખે છે.

જો આપણામાં જુસ્સાની લાગણી ઉત્પન્ન કરવી હોય તો ‘Mar-  
tial Music’ અથવા તો લડાઈનું ગાયન, ખરેખર આપણામાં લડાઈની લાગણી ઉત્કરે છે.

જો આપણામાં દિલગીરીની લાગણી ઉત્કરવી હોય તો પણ ગાયનથી સારી રીતે ઉત્કરાય છે એ વખતે ‘Te Deum’ નામનો રાગ વગડવામાં આવે છે જે આપણામાં દિલગીરીની રાગણી ઉત્પન્ન કરે છે. એજ પ્રમાણે આપણા હિન્દુસ્થાનમાં પણ જુદી જુદી લાગણીઓ ઉત્કરવા અને જુદા જુદા સમયને અનુકૂળ થતી રાગ રાગણીનું બંધારણ કીધું છે. આપણામાં પણ જુદે જુદે વખતે જુદી જુદી રાગણીઓ ગવાય છે. જનત જાતની રાગ-  
ણીઓ ગવાય છે. જાત જાતની રાગણીઓ મનપર જુદી જુદી અસર કરે છે. બૈરવી રાગણી વિષે એમ કહેવાય છે કે અગાઉના વખતમાં

ન્યારે રાગઓ ઝનુની હતા તે વખતે પવિત્ર માણુઓ એ રાગણી રાગ આગળ ગાતા હતા જે રાગણીથી તેઓ તરત ઉંઘમાં પડતા અને જીલમનું કામ કરતા અટકતા. ભૈરવી, આશાવરી, માલકોશ અને કેટલીક ગજલની રાહો બહુ ગંભીર ચીજને મીનોઈ લાગણી આપણાંમાં ઉત્કેરે છે. પીળુ નામની રાગણી આપણાંમાં દલગીરી પેદા કરે છે, ભવાના અને ગત આપણાંમાં ઉશ્કેરનારી ચપળ શક્તિ ઉત્પન્ન કરનાર: રાગણીઓ છે. માટે ગાયન ગાતી વખતે થોડી રાગણીઓ એવી ગાવી જોઈએ કે જે આપણી રાગણીઓને સમતોળ રાખે છે.

### ગાયન દવા તરીકે.

કેટલાકોના મનને બિમારી લાગુ પડે છે: તેઓનું મન બહુજ ગમગીન રહે છે, અને તેઓને કાંઈપણ ચીજ કરવા ગમતી નથી અને આવી હાલતમાં તે માણુસના શરીરના દરેક સાંધા નખળા પડી જાય છે. એ વખતે ગમે તેવી દવા પિવામાં આવે તો તેની અસર થતી નથી પણ કોઈ જાણીતો ઉરતાદ જે ચોક્કસ પ્રકારની રાગણી તેની આગળ ગાય તો જરૂર તેનામાં જોઈતી શક્તિ આવે છે, મનની બિમારી દુર થાય છે અને તેના મનના દરેક નાપસંદ વિચારો સહેલાઈથી દુર થઈ જાય છે.

વળી જે કોઈનો સ્વભાવ બહુજ ઉત્કેરાઈ જતો હોય તો તે સ્વભાવને શાંત બનાવવા ભૈરવી, આશાવરી વીગેરે રાગણી જે રોજ રોજ સંભળાવવામાં આવે તો તેનો સ્વભાવ શાંત થાય. એજ પ્રમાણે જે નખળાઈ હોય, શરીરમાં લોહીનું ફરવું બહુ ધીમે હોય અથવા તો નાડી ધીમે ચાલતી હોય તો તેની પાસે ચોક્કસ રાગણીઓ ગવાડવી અને વાજાંત્ર વજાડાવવું તો તરત તેને જોઈએ તેવી શક્તિ તેના શરીરમાં આવશે. જેઓ ગાયન હંમેશાં ગાતા હશે અથવા તો વાજાંત્ર વજાડતા હશે તેઓને અનુભવથી પણ ખબર પડતી હશે કે વાજાંત્ર વજાડવાથી અથવા ગાવાથી શરીરમાં લોહી વહે છે, મન શાંત થાય છે, શ્વાસ ખુશનુમા ચાલે છે, અને આખું શરીર બહુ હલકું અને શાંતિથી ભરપુર માલમ પડે છે. એ લાગણીઓ તો ફક્ત જેઓ ગાઈ અથવા વજાડી શકતા હોય જેઓનેજ ખબર પડે છે, બીજાઓને એ લાગણીની ખબર પડે નહિ. એપરથી માલમ પડે છે કે ગાયન, લોહીનું વહેવું સુધારે છે, ફેફસાંને



સારી કસરત આપે છે. જેઓની પાચનશક્તિ નબળી હોય તેઓ જે ખાણ રહીને ગાયનપર થોડો વખત કહાડે તો તેઓને ખોરાક સારી રીતે પાચન થાય છે, મન શાંત રહે છે અને ગુસ્સો કાબુમાં રહે છે. એપરથી આપણને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે ગાયન તનદરોસ્તીને બહુજ ફાયદો કરે છે.

જ્યારે ગાયન માણસની ઉપર આવી સારી અસર કરે છે ત્યારે શું દરેક સ્ત્રીની ફરજ નથી કે બનતાં સુધી ગાયનનો હુન્નર અખત્યાર કરવા કાળજી રાખવી? સ્ત્રીઓની આ દુનિયામાં મોટી ફરજ તો તેઓની આસપાસનો પ્યાર ખેંચવા અને તેઓનો પ્યાર મેળવવાની છે, તે ફરજ સંપૂર્ણ રીતે બજાવવાને ગાયન જાણવું અગત્યનું છે. તમારો ખાવિંદ આખા દિવસનો કંટાળેલો આશીસમાંથી થાકેલાં શરીર અને મગજ સાથે આવે તો તેને તન અને મનની રાહત ગાયન શિવાય બીજું શું આપી શકે? તમારા ઘરમાં કબિયો કંકાશ દૂર કરવા માંગતાં હો અને ખુશાલી પાઠરવા માંગતા હો તો તે ગાયનથી બહુ સારી રીતે થઇ શકે છે. વળી કુદરતે સ્ત્રીઓને ગાયનને માટે કોમળ અવાજ આપ્યો છે. આ કુદરતી બક્ષેશનો સારો ઉપયોગ કરવા માંગતાં હો તો તે ગાયનથીજ થઇ શકશે. કોઇ પણ સ્ત્રી જે ગાયન જાણતી ન હોય તો તે સારી કેળવણી પામેલી અથવા તો ‘Accomplished’ કહેવાઇ શકાયજ નહિ. તેઓની કેળવણીનું એક તત્વ ગાયનનું હોવુંજ જોઇયે. આખી દુનિયામાં પ્રખ્યાત થયેલો ગ્રેડરેટન એ વિશે કહેતો હતો કે “I will not rest in peace unless I see every English cottage furnished with a piano.” “જ્યાં સુધી હું દરેક અંગ્રેજના ઘુપડામાં ‘પીયાનો’ જોઇશ નહિ ત્યાં સુધી હું જંપીને બેસીશ નહિ.” આ મહાન નરના બોલમાં આપણે આ વિષય ખતમ કર્યો તો જ્યાં સુધી દરેક ઘરમાં એક ગાયન ગાઈ અને વાજત્ર વગાડી શકે એવી સ્ત્રીને આપણે જોઇએ નહિ, ત્યાં સુધી આપણે જંપીને બેસવું નહિ અને ગાયન અથવા બોદાઇ હુન્નરને દરેક ઘરમાં દાખલ કરવાની ચાલુ અને ચાલુ કોશિશ કર્યા કરવી.



## મકરણ ૧૪ મું.

### માસિક માંદગી.

“A woman in perfect health need take no special care and make no change in her manner of life, at this period. But under our artificial habits of life, such a woman is the exception rather than rule, and in most cases some attention must be paid to the recurrence of the menses.”

DR. MISS ALLCE B. STOCKHAM, M. D.

“એક સંપૂર્ણ તંદરોસ્તી ધરાવનાર સ્ત્રીએ એ તાંકણે (માસિક માંદગી વખતે) ખાસ સંભાળ લેવાની તેમજ જીંદગી ભોગવવાની રીતમાં ફેરફાર કરવાની કાંઈએ અગત્ય નથી. પણ આપણી બનાવતી જીંદગી ગુનરવાની આદતોને લીધે એવી સ્ત્રી એક અપવાદ મિસાલેજ લેખાય, અને ઘણાએક દાખલાઓમાં માસિક માંદગીના પાછા આવવા વખતે ચોક્કસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.”—ડૉ. મીસ એલીસ બી. સ્ટોકહેમ, એમ. ડી.

સ્ત્રીઓનો તંદરોસ્તીનો મોટો આધાર માસિક માંદગી ઉપર રહે છે. જે સ્ત્રી માસિક માંદગીમાં સારો રીતે રહી શકે તેજ તંદરોસ્ત રહે છે, જે કોઈ સ્ત્રી માસિક માંદગીમાં પીડાય છે તે તંદરોસ્ત રહેતી નથી, પણ કેટલીક વખતે બીજાં દરદોનો ભોગ થઈ પડે છે. જ્યારે એક છોકરી ઉમરમાં આવે છે—એટલે ગરમ દેશમાં બારથી તેર વર્ષની ઉમરે અને ઠંડા દેશમાં ચઉદથી પંદર વર્ષની ઉમરે—ત્યારે તેણીને જનેનદ્રિય રસ્તે લોહી એટલે દસ્તાન જાય છે. જ્યારે એક છોકરીને એમ થાય છે ત્યારે તેણી ઉમરમાં આવેલી કહેવાય છે. દસ્તાનનું વહેવું ચાલુ રહે છે, એ દસ્તાન દરરોજનું એકથી ત્રણ આંઊસ જેટલું જાય છે અને ત્રણથી ચાર દિવસ એમ વહેવું ચાલુ રહે છે. જેમ એક છોકરી તંદરોસ્ત હોય છે, તેમ તેણી ઓછા દિવસ આ હાલતમાં રહે છે.

સ્ત્રીઓમાં એ સ્થિતિ આવવાનું કારણ શું તે હજી સુધી કોઈએ સ્પષ્ટ રીતે શોધી કાઢ્યું નથી. કેટલાકો કહે છે કે ઇવે જ્યારે શુન્હો કીધો ત્યારે તે પાપ ધોવા માટે ખોદાએ એ રસ્તો આપ્યો છે.

આપણી હિન્દની સ્ત્રીઓ દસ્તાન વહેવાના વખતને માસિક માંદગી, દુર બેસવું અથવા તો અડકાવું કરી કહે છે, જેવા બોલો પશ્ચિમ બાણીની સ્ત્રીઓ વાપરતી નથી. આપણામાં એ બોલો આપણા દેશના રિવાજો-પરથી નિકળ્યા છે. માસિક માંદગી એ બોલ એ વખતને માટે અનુસરતો નથી કારણ કે વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ વખતે એક તનદરોસ્ત સ્ત્રી જવલેજ મળે છે માટે હાલના વખત પ્રમાણે માસિક માંદગી બોલ ઠીક લાગે છે. એને માસિક માંદગી કહેવાનું કારણ એટલું જ કે એક સ્ત્રીની માંદગીની વખતે જે સારવારની જરૂર છે તેવીજ સારવારની એ વખતે પણ જરૂર છે. એવાંજ કારણોને લીધે કેટલાક ધર્મમાં એ વખતે બહુજ સંભાળ રાખવાની જરૂર જણાવી છે, કારણ અગાઉના વખતમાં તનદરોસ્તીના નિયમોથી સાધારણ લોકો અણજાણ્યા હતા અને જેમ એક અવ્યક્તિ એક ઇજા કરતી ચીજને રસ્તે ખુબ તાડીદે કહેવું પડે છે તેમ ધર્મના ફરમાનો દમેશાં હોય છે, પણ એ ફરમાનો તનદરોસ્તીના ફાયદાનેજ માટે હોય છે એમ સમજવું જરૂર છે. જે ચીજથી તનદરોસ્તી ખગડતી હોય તે ધર્મના ફરમાન ખરાબર સમજાયું નહિ એમ જાણવું. માસિક માંદગીને માટે થોડીક જરૂર જોગી સંભાળ રાખવાને વંદીદાદના ફરમાનપરથી માલમ પડે છે, જે સારી રીતે સમજવાની જરૂર છે. પહેલાં વૈદક શાસ્ત્ર એ વિષે શું કહે છે તે સમજ્યા પછી ધર્મના ફરમાનો વાંચવાથી આપણને ધર્મની બુલંદી માલમ પડે છે, પણ જો કોઈને વૈદક શાસ્ત્રનું જ્ઞાન ન હોય તો તેઓ ધર્મના ફરમાનને ઉલટા કરી બાળ પોતાના કઢંગા તનદરોસ્તી ખગાડે તેવા રિવાજો દાખલ કરે છે, જે પગલું અણબટનું કહેવાય.

વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે માસિક માંદગીને વખતે એક સાધારણ સ્ત્રીની મનની અને તનની સ્થિતિ બદલાઈ જાય છે, એ વખતે આશાયશની બહુજ જરૂર હોય છે. જો કોઈ સ્ત્રી એ વખતે પુરતી આશાયશ નહીં લે તો તેણી દસ્તાનના મરજથી બહુજ પીડાય. તેણીએ તો એક બિમારની માફક આશાયશ લેવી જોઈએ,

કંઈ થાકવી નાંખે તેવી ચીજ કરવી ન જોઈએ, તેથીજ આપણા ધર્મમાં કંઈ ચીજને અડકવા પણ કહ્યું નથી. દરેક ચીજથી અલાહેદા રહેવું એટલે દુર ખેસવું થાય છે માળપર તેમજ હેઠે કેથેખી હલાયદા ખેસવાનું બની શકે છે. એ વખતે એક સ્ત્રીની હાલત બિમારના જેવી હોવાથી તેણીને ખુદ્દી હવા ઉગમની જરૂર હોય છે તેથી હવા ઉગમસવળો માળનો ઓરડો ફીક પડે. એવી સ્ત્રીનું બિજાનું અને વાસણ હલાયદું રાખવાની જરૂર છે, કારણ આપણે એક બિમારનું વાસણ અને સુવાનું પણ જુદુંજ રાખ્યે છીએ અને એમ કરવાનું કારણ જંતુવિદ્યા ( Bacteriology ) નો આધાર છે. માસિક માંદગીની વખતે એક સ્ત્રીનું શરીર રોગી હોવાથી તેના બિજાનાપર સુવાનું ફાયદાકારક નથી કારણ જે તેજ બિજાનાના માકડ પેલા સાગ માણસને કરડે તો તેમાં પણ તેવોજ રોગ લાગુ પડે છે એમ પુરવાર થઈ ચુકું છે. કેટલીક વખતે રોગો ઉડવાનું એક કારણ માકડ અથવા મચ્છરનું હોય છે, તેથી રોગી માણસના બિજાનાપર કોઈ વાર સૂવું નહિ. વળી તે સ્ત્રીના વાસણ જુદાં રાખવાનું કારણ એટલુંજ કે સાધારણ ઘરમાં જોઈતી સંભાળથી વાસણ માંજવા અથવા સાફ રાખવામાં આવતાં નથી માટે રોગી માણસના વાસણમાંથી ખાવાથી તંદરેસ્તી બગડે છે. એવા સમયોથી આપણામાં બિજાનું અને વાસણ જુદા રાખવાનું ફરમાવવામાં આવ્યું છે, જે વાજબી છે. એ વખતે એક બિમારની મનની સ્થિતિની માફક તે જાતની મનની સ્થિતિ હોય છે, તેણીનો સ્વભાવ જલદીથી ઉચ્કેરાઈ જાય છે અને તેણીની લાગણી એ વખતે બહુ તિક્ષણ હોય છે તેથી તે વખતે જે કુટુંબના કબજામાં અથવા ગમગીનીમાં લાગે તે તો તેણીને બહુજ નુકસાન થાય છે. તેથી તે વખતે બનતાં સુધી ગમગીની અને કબજા કંકસમાં મુદ્દલ લાગ લેવો નહિ, પણ ખુશ મિનજ અખત્યાર કરવો અને સારા માણસ સાથે જે ઘડી વાતચીત કરવી, સાધારણ ચોપડીઓ અને ચોપાનિયાંઓ થોડો વખત વાંચવાં અથવા આશાયશ લેવી અને મનને રીઝવવું. ખોરાકની સંભાળ પણ એ વખતે રાખવી જોઈએ; બહુ તીખો ખાટો, મસાલેદાર ખોરાક પેસત્રી અને માંસ એ વખતે ખાવું નહિ પણ જલદીથી પાચન થાય એવો ખોરાક ખાવો. સાધારણ રીતે યુવાં સાચના

ધઉંની રોટલી, તુવેરની દાળ, તળેલાં કેળાં, દુધ, લીલી તરકારી જેટલું પાચન થાય એટલું ખાવું. એ વખતે ભારી ખોરાક પાચન થતો નથી, કારણ એ વખતે અંગને કસરત મળતી નથી પણ આખો વખત આશાયશમાં કાઢવો પડે છે. માટે ભારી ખોરાક આવી હાલતમાં લેવો બહુજ નુકસાનકારક છે. વૈદક શાસ્ત્ર પ્રમાણે એ વખતે જલ્લદ પીણા જેવાં કે દારૂ અથવા ચાહ પીવાં નહિ, આપણા લોકોમાં કે એ વખતે દારૂ પીએ છે જે બહુજ નુકસાનકારક છે. જો કે દારૂ પીધાથી દુખાવો નરમ પડે છે પણ ખીજે બમાડો વધે છે, માટે એ વખતે જલ્લદ ખોરાક અથવા પીવાનું લેવું નહિ.

ટુંકમાં માસિક માંદગી વખતે નીચે પ્રમાણે જતન રાખવી:—

(૧) સારો હવા ઉગસ વાળો ઝોરડો લેવો.

(૨) બધા દહાડા આશાયશમાં કાઢવા. કોઇ પણ પ્રકારનું થાકવી નાખનારું કામ કરવું નહિ.

(૩) કંડીથી શરીરને સંભાળવું. સારી રીતે ઉંઢવાળાં. ગરમ કપડાં પહેરવાં.

(૪) સુવાનો ઘરનુસ અને ખાવાનું જુદું રાખવું.

(૫) મનને હંમેશાં કોઇખી રીતે રોકેલું રાખવું, અને ખુશમિજાજ રાખવો.

(૬) જલ્લદ પીણાં જેવાં કે દારૂ, ચાહ, પીવાં નહિ પણ ગરમ દુધમાં બહુજ થોડો કોદો નાખી પીવું. ખોરાક સુતરો અને સાદો લેવો. મસાલેદાર ખાટો તીખો ખોરાક ખાવો નહિ.

(૭) અમગીની અને કળેશ કંકાસમાં કાંઇપણ ભાગ લેવો નહિ; સ્વભાવ ઉરકેરાયલો રાખવો નહિ પણ મન શાંત રાખવું, અને સારા સ્વભાવનાં મનુષ્યો સાથે વાતચીત કરવી.

(૮) એ વખતે નાહાવું ફાયદાકારક નથી, પણ ગરમીના દિવસોમાં શરીરને વાસ મારવું અટકાવવા અને ચામડી સાફ રાખવા માટે ગરમ પાણીમાં વાદળી (સ્પંજ) ભીંજવી થોડા ભાગે શરીર ઘોષ ઢીલ સાફ નુછી નાંખવું. એવી રીતે આખું શરીર સાફ કરવું અને એમ સાફ કરવા

માસિક માંદગીને વખતે થતાં દરદો : દસ્તાનના મરજો. ૩૫૭

પછી ઓઢીને થોડો વખત સુષ્ટ રહેવું, જરા પશુ પવન શરીરને લાગવા દેવો નહિ જેથી તનદરોસ્તી બહુ સારી રહે છે.

ઉપલા નિયમો જો એક સ્ત્રી માસિક માંદગીને વખતે ધ્યાનમાં રાખે તો તેણી એ વખતે બહુ પીડાય નહિ અને ઉપલા નિયમોથી વધુ કરવું વહેમ અને સાંકડું મગજ જણાવે છે. એજ નિયમોથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થશે, પશુ સાધારણ વહેમો જે આપણામાં ચાલુ છે તે તનદરોસ્તીને બહુ ગેરફાયદો કરે છે, માટે તેવા રિવાજ સારી કેળવણીથી નાશુદ થવાજ જોઈએ.

માસિક માંદગીને વખતે થતાં દરદો : દસ્તાનના મરજો.

તથા રીતના દસ્તાનના મરજો થાય છે.

ડૉક્ટર Alice B. Stockham, M. D. નીચે પ્રમાણે જણાવે છે; દસ્તાન વહેતું એકદમ બંધ થઈ જવું જેને (Amenorrhoea) કહે છે. દસ્તાન ઠીકથી, ચાલુ દરદોથી. શરીરમાં થોડું લોહીથી અથવા પીડના દરદથી, વહેતું બંધ થઈ જાય છે. એ મરજ મનની સ્થિતિથી થાય છે, જેવી કે ગમગીની, ધાસ્તી અથવા બહુ મગજના બોજથી.

જો દસ્તાન બંધ થઈ જવાથી શરીરમાં કાંઈ બગાડો ન થાય તો કદીપણ એ બાબતની ફિકર રાખવી નહિ. જેઓને પીડમાં ચાકાં અથવા સોજો થાય છે, તે દરદીઓને કેટલાક મહિના સુધી દસ્તાન બંધ રહે છે છતાં તેઓ જલદીથી તનદરોસ્તી મેળવી શકે છે.

(૨) દુઃખી દુઃખીને દસ્તાન વહેવું (Dysmenorrhoea) જે જાતનો દસ્તાન મરજ વારંવાર માલમ પડે છે, જે વિશે ઘણી સંભાળ રાખવી જોઈએ. જુવાન સ્ત્રીઓ એ વખતે થોડે ધણે દરજ્જે દુઃખી થાય છે. એ વખતે તન્તુઓ નખળા પડી જાય છે, ઉંધ નથી આવતી, માથું સેહેજ દુખે છે, બરડા અને પીડમાં દુખાવો થાય છે અને એકાંતવાસમાં રહેવાનો વિચાર થાય છે, અથવા જો દરદનો હુમલો બહુ સખત હોય છે તો ક્રમર અને પીડમાં દુખાવો થાય છે અને આખા બાગેમાં દુખાવો થાય, શરીરના નાકેના બાગે જેવા કે હાથ, પગ, નાક,

કાન, ઠંડાં થઇ જાય છે. ચહેરો ફિક્કો દેખાય છે, અને ઉઝાળો, ઓકારી અથવા બેસુદ્ધિ અને તાણુ તોડ થાય છે.

એમ થવું ન જોઇએ અને કેટલીક બાબતોમાં થવાની જરૂર પણ નહિ હોવી જોઇએ, આપણા હાલનાં જ્ઞાન પ્રમાણે દુખાવો ભરેલી માસિક માંદગી દુર કરી શકાય છે. એ દરદોના ઘણા કારણોમાં પીડના અંદરના અગ્નિવતું ગર્ભસ્થાનનું સુજી આવવું, અથવા ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર વહેવાના ભાગનું બંધ થઈ જવું, અથવા તો ફક્ત કબજિયાત, નમ્બો અથવા રૂમેટીઝમ (સંધીવા) હોય છે.

બીજાં કારણો જેથી ફસ્તાન બંધ થઇ જાય છે અને દુખાવો થાય છે તેમાં ખામી ભરેલો પોષાક અને ખોરાક, અને અંગ કસરતની ગેર-હાજરી વિગેરે છે. જે અકુદરતી દુખાવો થાય છે તેનું વધારે મોટું કારણ ખામી ભરેલો સ્ત્રીઓનો પોષાક છે. સ્ત્રીઓના ભારી પોષાક પટા અને કોરસેટ જીંદગીને પુષ્ટિ આપનાર અવયવને સંકોચાવી નાખે છે.

કુદરતી રીતે પીડ અને છાતીને હાડકાં અને પાંસળીયા બહારના હુમલાથી બચાવેલાં છે. પણ જ્યાં પટો બાંધવામાં આવે છે ત્યાં બચાવનારી દિવાલ (હાડકાં) હોતી નથી, તેથી એ ભાગો સહેલાઇથી કદરૂપા બને છે જેથી પાચન શક્તિ બગડે છે, લોહીનું ફરવું અટકે છે, શ્વાસ ખુલાસાથી લઇ શકાતો નથી અને નુકસાનકારક નો એ બને છે કે અંદરના સંઘળા અવયવ ગર્ભસ્થાન કે જે જીંદગીનો સ્થાન છે તેની ઉપર એકઠો થઇ બોળે મુકે છે. આવી રીતે ગેરઉપયોગ કરવાની ઇશ્વરે માતા તરીકેનું કાર્ય બગાડવાને જે અવયવ તેઓની પવિત્ર સંભાળ હેઠળ સોંપ્યો છે તે પોતાનું કાર્ય બગાડી શકતો નથી. અજ્યબ જેવું તો એ છે કે હુશિયાર અને ફેળવણી પામેલી સ્ત્રી ભવિષ્યની ઓલાદનો અને બચ્ચાં તરફની જોખમદારીનો કાંઈ પણ વિચાર કરવાને બદલે ફેશનની શીશિયારીના નાશકારક રોહમાં તણાઇ જઇ, પોતાની તનદરોસ્તીને નુકસાન પુગાડી, પોતાનાં આસપાસનાં દુઃખી કરવા ઉપરાંત પોતાના પેટે ભવિષ્યમાં જન્મ લેનારી પોતાની બહાલી ઓલાદનું ગોચા ખૂન કરે છે.

હાલની મંડળીના રિવાજ પ્રમાણે જુવાન છોકરીઓને જ્યારે અંગ કસરતની બહુ જરૂર હોય છે અને શરીરને ખીલવવું જોઈએ તે વખતે અંગુશ મુકવે એ ભુલ ભરેલું ડહાપણ છે. એટલું જ નહિ પણ શરીરના બગાડને લીધે ધાતકીપણું છે. મીસ એલકોટની સુંદરતા વાર્તા પ્રમાણે રોઝ (Rose) ની માફક કુદરતીજ રીતે નાજુક છોકરી એક જોરાવર અને મજબુત સ્ત્રી ખીલી નિકળે. "Given pure air, the Delsart training, loose and light clothing, and unimpaired digestion, and our girls will in due time prove to the world that, notwithstanding a vigorous pursuit of study, 'a girl is just as good as a boy.'" "આપણી છોકરીને જો ચોખ્ખી હવા, 'દેળસરત'ની કેળવણી, હીલ્ડાં અને ફલકાં કપડાં, અને વગર બગડેલી પાચન શક્તિ આપવામાં આવે તો થોડા વખતમાં દુનિયાને દેખાડી આપે કે ભારે અભ્યાસના બોળ છતાં એક છોકરી બરાબર છોકરા જેવી છે."

બહારની રમત ગમતો વધારે વધારે 'ફેશનેબલ' થાય છે. તેમાં લોનટનીસ, કોકેટ, નિશાનખાજ, બોટના હલેસાંની રમત અને સાધકલીંગ તનદરોસ્તીને ફાયદાકારક છે.

દુઃખ ઉપજવનારી માસિક માંદગી, ખામી ભરેલા પોષાક અને થોડી અંગકસરતથી અને બીજે તખકકે ખામી ભરેલા ખોરાકથી થાય છે.

બહુ મીઠાઈ અને મીઠાસ ખાધને જો અંગ કસરત બરાબર કાઢી ન હોય તો અંદર સોજે ચડે છે અને તેથી દુઃખ થાય છે. માટે તીખું, ખાટું, મસાલેદાર, મીઠાસદાર, અને ભારી ખાણું ખાવું નહિ.

### ધલાળે.

દસ્તાનને વખતે દુઃખ થવું અટકાવવાને બે જાતના ધલાળે હોય છે એક તો દુખારો મટાડનાર અને બીજો તે દરદને સાબું કરનાર. કાંઈ ખી જુવાન છોકરીને એ દુઃખ ખમવા દેવું નહિ. એ તન્તુઓ (Nervous system) ને મોટો ધકકા પુગાડે છે જે મોડે વહેલે તેની



આરીરિક તનદરોસ્તીપર અસર કરે છે એને તેની ચૈતન્ય શક્તિ ઓછી કરી નાખે છે.

દુખારો મટાડવા આપણા રિવાજ પ્રમાણે દારૂ આપવામાં આવે છે. એથી પહેલાં ફાયદો માલમ પડે છે, બોહી સજાટીપર વહેવા માડે છે, જેથી બોહીનો જમાંવ ઓછા કરે છે, દરદીને જે કે છાકટ બનાવતું નથી પણ બેભાન બનાવે છે. અવલોકન પ્રમાણે, એ દસ્તાનનો દુખારો દુર કરે છે પણ બીજી વખતે બહુ સખત દુખારો ઉત્પન્ન કરે છે. એનું કારણ એટલું જ કે દારૂ જલદ હોવાથી સોજો વધારે છે. એ કાંઇ સારો ઇલાજ નથી.

કાંઇથી રીતે સેક કરવાથી દુખારો જલદી નરમ પડે છે વધારે સખત દુખાવાની વખતે ગરમ પાણીની બાટલીનો અથવા ફેલેનલનો સેક કરવો. જે આંકડાં આવતાં હોય, અથવા બેસુદ્ધી થતી હોય અથવા ઓઢારી થતી હોય તો ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot sitz-bath) માં બેસાડવાથી ફાયદો થાય છે. જેવાં એવાં ચિન્હો દેખાય કે તરત ઉપલો ઉપાય કરવો. કમર સુધી પાણી આવે એવું જાણકું ટબ લેવું (દરેક કુટુંબમાં આ કિસમનું એક ટબ રાખવાની જરૂર છે.) જે તે ટબ ન હોય તો કાંઇ જાણકું વાસણ લેવું અને તેને એક બાજુથી લાકડા વડે ઉંચું કરવું અને તેમાં વધારે ગરમ પાણી નાખવું, જેમ દુખારો બહુ હોય તેમ પાણી સોસાય એટલું વધારે ગરમ લેવું, જ્યાં સુધી ધણો પરસેવો પડે નહિ ત્યાં સુધી એ ટબમાં બેસી રહેવું. અરધાથી એક કલાક સુધી બેસવું, અને પાણી બીજું ગરમ નાખવાની અને બહારનો પવન અંદર ન આવે તેની સંજાળ રાખવી; જે માથાં તરફ બોહીનો જોસ બહુ હોય તો ગરદનપર ઠંડો બીનો કટકો વીટાળવો. થોડો વખત ટબમાં રહ્યા પછી આંગ જલદીથી નુછી નાખવું, ગરમ ધાબણીથી આખાં શરીરને ઢાંકવું અને ગરમ પાણીની બાટલી પાસે રાખી થોડો વખત સુવું. જેઓ ડુસાધાણ રીતે ત્રણથી પાંચ દિવસો સુધી પીડાય છે, તેઓ ઉપલા ઉપાયથી એક કલાકમાં ફરેગ થાય છે. આ ઉપાયથી ફરીથી બીજો સખત દુખસો થતો નથી. એ બાબે વધુ ખુલાસેથી સમજ “કુદરતી ઇલાજો” ની ચોપડીમાં ગાંચવા.

જો રૂમેટીઝમ (સંધીવા) અથવા નળભાથી થતું હોય તો તે દરદોની પહેલી દવા કરવી જોઈએ.

એક બાનુ માસિક માંદગીને વખતે બહુ પીડાતી હતી. તેણીને કાંધ પીડમાં દરદ માલમ પડતું ન હતું. સાધારણ દરેક ઉપાયો તેણીની ઉપર કાંધ પણ અસર કરતા નહિ, આખરે તપાસ કરતાં માલમ પડ્યું કે તેણી લાંબો વખત થયો રૂમેટીઝમથી પીડાતી હતી, આથી તેણીના કેસની ખબર પડી; થોડો વખત ઉપાયો કરવાથી તેણી બન્ને દરદથી રૂમેટીઝમથી અને દુઃખ કરનારી માસિક માંદગીથી તદન ફારેગ થઇ. ટરકીશ બાથ અથવા થર્મલ બાથ (Thermal bath) તેણીનું દરદ સાબું કરવાને ઉપયોગી થઇ પડ્યા હતા.

બીજી એક જુવાન સ્ત્રી માસિક માંદગીના દુઃખથી પીડાતી હતી. તેણીએ ઘણી પણ દવા કીધી પણ ફાયદો નહિ થયો અને તેણી જુવાની-માંગ હાડપિંજર જેવી થઇ ગઇ. તેણી કાંધ પણ કામ કરી શકતી ન હતી, તેણીથી ચવાતું પણ ન હતું, તેણીની મનની સ્થિતિ પણ એટલીજ ખેદકારક હતી. તેણીના કેસમાં થોડીજ દવા વાપરવામાં આવતી હતી, તેણીના પોષાકમાં તદન ફેરફાર કાઢ્યો હતો અને પેટના દરેક માંસના ભોગ્યો ખીલવવાને વાસ્તે ચોક્કસ જાતની રોજ કસરત કરાવવામાં આવતી હતી. તેણીને ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવા સાથે ધરતું પણ સહેલું કામ કરવાને સમજાવવામાં આવતું હતું. આથી અજાણ્ય જેવો ફેરફાર થયો. જ્યારે તેણીને બીજો માસિક માંદગીનો વખત આવ્યો અને જેવાં દુખારાનાં ચિન્હો માલમ પડ્યાં કે તરત ગરમ પાણીનાં ટબ (Hot bath) માં બેસાડવામાં આવી જેથી જલદીથી તેણી તે દુઃખથી ફારેગ થઇ. એ રીતે તેણીમાં રફતે રફતે ફેરફાર થવા લાગ્યો, તેણીને હવે દુખારો અથવા તાણુતોડ થતી હતી નહિ. આવી રીતે ઉપાયો કરવાને ત્રણ મહિના થયા નહિ તેટલાં તેણી તદન તનદરોસ્ત થઇ.

જ્યારે હસ્તાન ખુલાસાથી વહેતું નથી ત્યારે બહુ દુખારો થાય છે. એવા વખતે જો સ્ત્રી કબજિયાતથી પીડાતી હોય તો બહુ સંભાળવું જોઈએ અને કબજિયાત દુર રાખવાની પહેલી કોશિષ કરવી જોઈએ.

માસિક માંદગીના પાંચ સાત દહાડા અગાઉથી જાડો સાફ રાખવાને તજવીજ કરવી જોઈએ; કાસકારા સેગરાડા, ગલીસરીન, કમપાઉંડ લીકરીસ પાઉડર, એલોઇની-કમપાઉંડ ટેબલેટ્સ એવી જાડો સાફ કરનારી દવા થોડા દિવસ અગાઉથી લેવી જોઈએ અને માસિક માંદગીને વખતે પણ એવી દવા અથવા થોડું એરડિયું (Castor oil) થી જાડો સાફ રાખવો. માસિક માંદગીને વખતે કડક જીલાખ લેવો નહિ. જીલાખ લેવાથી હાથ પગ પર સોજા ચઢી આવે છે, પણ એક સાફ પેટ આવે તેવી નરમ દવા લેવી જોઈએ, સવારે ઉઠતાં થોડું ગરમ પાણી પીવાથી જાડો થાય છે. વળી જમી રહ્યા પછી ઠંડું પાણી પીવું નહિ, પણ ગરમ પાણી પીવું, જેથી કબજિયાત રહેશે નહિ, એથીખી ફાયદો ન થાય તો બહુ ફાયદાકારક ઉપાય તો Enema પીચકારીથી જાડાને રસ્તે પેટમાં પાણી અથવા એક ચમચો ગલીસરીન દાખલ કરવું કે તરત સાફ જાડો થશે.

વળી જેઓને દસ્તાન બરાબર વહેતું ન હોય અને દુખારો થતો હોય તેઓએ માસિક માંદગીના ચાર પાંચ દિવસ અગાઉથી ગરમ પાણી 11 ટબમાં એસવું અને દરરોજ ગરમ પાણી સહેવાય તેમ વધારે ગરમ રાખવું અને રાત્ર થોડી થોડી પાણીમાં નાખ્યા કરવી. માસિક માંદગીના થોડા દિવસ અગાઉ રોજ ખુલ્લી હવામાં કસરત ચાલુ રાખવી અને મસાલેદાર ખોરાક અને પેસ્ટ્રી ખાવી નહિ, મીઠાઈ ખાતી નહિ, પણ સાદો પાચન થાય તેવો ખોરાક ખાવો, સ્ટ્રોગ ચાહ અથવા દારૂ પીવો નહિ, અને કપડાં જેમ બને તેમ ઢીલાં પહેરવાં, છુટ પણ ઢીલાં હોવાં જોઈએ. આવી સંભાળ રાખવાથી માસિક માંદગીના દુખારથી એક સ્ત્રી સહેલાઈથી દુર રહેશે.

(૩) માસિક માંદગીના ત્રીજા મરજમાં (Menorrhagia) અથવા તો દસ્તાનનું એકદમ મોટા જથ્થામાં વહેવું અને તેની સાથે પેટના અવયવમાં ધડ ગુમડાં સોજે વિગેરે દરદો થાય છે એ દરદોના પણ ઉપલાંજ કારણો હોય છે.

સ્ત્રીઓની તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર માસિક માંદગી પર છે, માટે જ્યારે પણ માસિક માંદગીને લીધે કાંઈ પણ બગાડો થાય કે તરત એક દાકતરની સલાહ લેવાને ચુકવું નહિ. એ બગાડો જો લાંબો વખત

ચાલુ રહે તો બીજાં બચકર દરદોના બોગ થઇ પડે માટે ધ્યાનમાં રાખવું કે જરા પણ બગાડો થાય તો પહેલી તબીબની સલાહ લેવી.

માસિક માંદગી જે તનદરોસ્ત હાલતમાં ગુજરવી હોય તો હંમેશાં સાદો અને ધીલો પોષાક, સારો ખોરાક અને સારી અંગકસરત ચાલુ રાખવી અને સઘળી રીતે નીતિમાન જીંદગી ગુજરવી અને સ્ત્રીને છાજતા સદગુણો અપત્યાર કરવા. આવી રીતે નિયમિત જીંદગી ગુજરનાર સ્ત્રી કદી પણ માસિક માંદગીના બગાડથી પીડાશે નહિ એમ ખાતરીથી માનવું.



## પ્રકરણ ૧૫ મું.

### નર્સીંગ—( Nursing ).

“After all there is no Nurse like the affectionate friend or relative; one touch of the loved one’s hand, one touch of her voice, one pitying glance of her eye. how it soothes the irritable mind, and makes the anguish of the body endurable !”

“ગમે તે હોય પણ દોસ્ત અથવા સગાંના જેવી પ્યારી નર્સ બીજી હોયજ નહિ; પોતાનાં ઠાકાણાંના હાથ લાગવો, તેનો એક મધુર અવાજ, તેની દયાની લાગણીની એક નજર કંઠાળેલાં મગજને કેવી રાહત આપે છે, અને આપણા શરીરનું અતિ દુઃખ ઉપબળવનાર દરદ ખમવાને કેવી શક્તિ આપે છે?”

નરસીંગ અથવા સારવાર કરી ન જાણતી અબલાને ‘સી’ બોલ તેના સંપુર્ણ અર્થ સાથે લાગુ પડે નહિ. જે એક સ્ત્રી નરસીંગ જાણતી ન હોય તો તેણી સ્ત્રી કેમ કહેવાય? આપણે આપણા અનુભવથી જોઇએ છીએ કે સ્ત્રીને હંમેશાં સારવાર કરવાની ફરજ પડે છે, કોઇબી સ્ત્રી એવી ન હશે કે જેણીને પોતાની જીંદગીમાં પોતાના વાહાલાંએની સારવાર કીધી ન હોય. દુનિયામાં દરેક ઠેકાણે કંઇને કંઇ નાની અથવા મોટી બિમારી તો થવાનીજ. વળી નાનાં બચ્ચાને ઉછેરવું એ પણ એક દરદીની

સારવાર કરવા જેવું જ કામ છે અને દુનિયામાં હોકરાં પણ હોય છે, અને બિમારી પણ હોય છે અને સ્ત્રીનેજ તેઓની સારવાર કરવી પડે છે. જ્યાં જોઈશું ત્યાં સ્ત્રીઓ સારવાર કરવાના કામમાં હોય છે. બચ્ચાંને ઉછેરવાનું કામ પણ સ્ત્રીનું જ હોય છે બચ્ચાંને પોતાની છાતીમાંથી દુધ પાવાની સ્ત્રીની જ ફરજ છે, અને તે વળી કુદરતે તેણીનેજ સોંપી છે. બચ્ચાંની સારવાર એક માતા સિવાય બીજું કોણ સારી રીતે કરી શકે? જ્યાં પણ જોઈશું ત્યાં દરદીના બિછાનાની આસપાસ સ્ત્રીને કુદરતી રીતે જેવી સારવાર અથવા નરસીંગ કરતાં આવડે છે તેવી મરદને આવડતી નથી તેથીજ હંમેશાં દુનિયામાં જ્યાં પણ સારવારનું કામ હોય છે ત્યાં તે ફક્ત સ્ત્રીઓ જ કરે છે. એપરથી એમ માલમ પડે છે કે સ્ત્રીને ઇશ્વરે કુદરતી રીતે શિખવી છે અને તેણીને કુદરતની બહાદારી પંપાળવા એક નર્સ બનાવી છે તેથી કોઈથી સ્ત્રી પોતે ખરી રીતે સ્ત્રીને એકકાળેલા માગતી હોય તો તેણીએ પોતાની ખુદાઈ ફરજ સમજી નરસીંગનું જ્ઞાન ધરાવવું જ જોઈએ અને તેણીની કેળવણીમાં ફરજિયાત નરસીંગ શિખવું જ જોઈએ. ત્યારેજ તેણીને સંપૂર્ણ શિખેલી બાનુ (Accomplished Lady) નો એકકાળ મળી શકે.

હાલના જમાનામાં પૈસા ખરચવે પણ નર્સો મળે છે; તેથી કેટલીક સ્ત્રીઓ નરસીંગ શિખવાની કાળજી ધરાવતી નથી, તેઓએ જાણવું જોઈએ કે હાલમાં પૈસો ખરચવે બધું મળે છે પણ તેથી પોતાનો સદગુણ અને પોતાની ફરજ છે તે પૈસાને જોરે બીજાને સોંપી દેવી એ એક સદગુણી સ્ત્રી કદી પણ સ્વીકારશે નહિ. તેણી તો પોતાની ફરજ પોતેજ અદા કરવામાં પોતાનું સુખ અને પોતાનો સદગુણ સમજશે. વળી પારકી નરસો, પોતા જેવી કાળજી ધરાવી સારવાર કરી શકેજ નહિ એ વિશે આ વિષયને મહાળેના લખાણમાં જોઈ ગયા છીએ.

એક મહોરદાર, માતા અથવા ગહેનની સારવારની કાળજી જુદીજ હોય છે, તેઓની સારવારથી બિમાર બહુ જલદીથી સાંજે થાય છે.

જો એક સ્ત્રી એક માતા, મહોરદાર અથવા સ્ત્રી તરીકેની ફરજ સારી રીતે બજાવવા માંગતી હોય, જો તેણી પોતાના વહાલાંને ખ્યાર વધારવા માંગતી હોય, જો તેણી પોતાના વહાલાંને બિમારીના વખતમાં

ઉપયોગી થવા ધારતી હોય, જે તેણી પોતાના બાંહેધારીની જાણી બચાવવા અથવા તનદરોસ્ત જેવા ચાહતી હોય, જે તેણી પોતાનાં બાંહેધારી તનદરોસ્ત બનાવી પોતાની બિવિધની બાંહેધારીની દરજ્જા અદા કરવા માંગતી હોય તો તેણીએ નરસીંગનું જ્ઞાન મેળવવાની અત્યંત કાળજી ધરાવવી જોઈએ અને તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાને પોતાની પવિત્ર દરજ્જા સમજવી જોઈએ.

એક નર્સ કેવી ખાસિયતની, કેવા સ્વભાવની અને કેવું જ્ઞાન ધરાવનારી હોવી જોઈએ તે આપણે તપાસ્યે.

જે કોઈ સ્ત્રી એક સારી નર્સ થવા માંગતી હોય તો તેણીએ નિચે પ્રમાણેની લાયકાત ધરાવવી જોઈએ.

(૧) તેણી શરીરે જાડી હોવી ન જોઈએ, કારણ તેવી સ્ત્રી અમત્યની વખતે બહુ ચપળાઈ વાપરી શકે નહિ, માટે તેણીનું શરીર સાધારણ હોવું જોઈએ.

(૨) તેણીના હાથ નરમ હોવા જોઈએ, એટલે કંઈપણ કામમાં બહુ જોર વાપરવાને બદલે નરમાશથી અને કળેવળે કામ કરવું જોઈએ.

(૩) તેણીમાં આજસાઈ મુદ્દલ હોવી જોઈએ નહિ અને બધીકે ઉંઘણુસી પણ હોવી ન જોઈએ, પણ ઉંઘમાંથી જરાપણ અવાજ થતાં હોવું જોઈએ.

(૪) કશી તરેહની સુગ રાખવી ન જોઈએ, કંઈપણ કામ સુગ વગર કરવું જોઈએ.

(૫) શરીર મજબુત અને તનદરોસ્ત હોવું જોઈએ, કે વખતે પોતાનું જોર પણ વાપરી શકે.

(૬) સ્વભાવે નરમ હોવી જોઈએ. ગુસ્સાવાળી સ્ત્રી કદી પણ સારી નર્સ થઈ શકે નહિ. પણ દરદી કાંઈ પણ બોલે પછી તે દુઃખથી ગાળ પણ કે તે છતાં ખમી જઈ નરમાસ રાખે એવી હોવી જોઈએ.

(૭) કંઈ પણ ચીજથી કંટાળી જવી ન જોઈએ, હંમેશાં ખુશ-મિનનમાં રહેવી જોઈએ, પણ બળિયલ હોવી ન જોઈએ. દરદીમાં હંમેશાં ખુશમિનન ઉદ્દેશનારી હોવી જોઈએ અને હસમુખા સ્વભાવથી દરદીને રાજી રાખનાર અને તેની મરજી રાખનાર હોવી જોઈએ.

(૮) તેણી ધીમા અને મધુર અવાજે બોલનારી હોવી જોઈએ. વળી બહુ ખટપટવાળી અને ઘોંઘાટ કરી કામ કરનાર હોવી ન જોઈએ, ધીરજથી અને શાંતિથી કામ કરનાર હોવી જોઈએ,

(૯) એક નર્સની પવિત્ર ફરજોને ખ્યાલ તેણીને હોવા જોઈએ કે જેથી તેણી પોતાની જોખમદારી સમજે.

(૧૦) તેણી વાંચતાં લખતાં જાણતી હોવી જોઈએ કે જેથી દાક્ટરે લખી આપેલી દવાવી શીશી પરની ટીકાટ વાંચી શકે અને દાક્ટરને હકીકત લખી શકે.

(૧૧) મગજ બહુ શાંત અને યાદદાસ્ત શક્તિ સારી હોવી જોઈએ, કે બરાબર હકીકત કહી શકે અને દાક્ટરે કહ્યું હોય તે બરાબર યાદ રાખી શકે.

(૧૨) વળી થોડું ધણું દવાનું પણ તેણીને જ્ઞાન હોવું જોઈએ જેરી દવા, તેમજ લગાડવાની અને પીવાની દવાને સારી રીતે પીછાણી શકિત હોવી જોઈએ.

(૧૩) કોઈ પણ ચીજમાં બેદરકારી રાખનાર ન હોવી જોઈએ પણ દરેક ચીજમાં સાવધ અને સફાઈ સુધાધને પસંદ કરનાર હોવી જોઈએ. સ્ત્રીઓ બેદરકારીથી કેટલાં વહાલાંઓને ખોધ બેસે છે? કોઈ પણ ચીજની બેદરકારી અથવા આળસાઈ રાખવીજ નહિ જોઈએ. ઉપલી લાયકાત હોય તોજ એક સારી નર્સ થઈ શકે.

હવે આપણે નરસીંગના નિયમો જોઈએ.

એક નર્સને દરદી તરફની ત્રણ ફરજો બજાવવાની છે. (૧) દરદીની તરફ એક સઘળું ખ્યાન અને સંભાળ, (૨) દરદી અને તેના ઓરડાને sanitation સુધાધ સફાઈના નિયમથી રાખવું, અને (૩) દવાદાર વખતસર અને નિયમિત આપવી. એ વિશે તખ્તીજ Albert Westland, નિચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

દરદીની તપાસ—આ ફરજ એક સંભાળવાળી અને હિતચક્રુ નસની બહુજ અસરકારક, અને વળી બાળકની બિમારી કે જે પોતાનું દુઃખ દરદ જણાવવાને અશક્ત હોય છે તે બાબદમાં તે બહુજ અગત્યની

છે. દાક્ટરો દરદીને બહુ થોડો વાર જુએ છે, પણ તેની ગેરહાજરીમાં એક હુશિયાર નર્સ દરદીનાં દરેક ચિન્હો તપાસવાં જોઇએ અને દરદીની રીતે પોતાનો રસ્તો લે છે તેનું સંભાળથી અવલોકન કરી ડાક્ટરને વાકેફ કરવો જોઇએ. તે ચિન્હો શું અસર કરશે તે કામ નર્સનું નથી પણ તે ચિન્હો તપાસવાં અને જેવી તક મળે કે દાક્ટરને તે વિશે માહિતગાર કરવાનું છે.

એક દરદીનાં ચિન્હો નર્સે નિચે પ્રમાણે તપાસવાં અને દાક્ટરને માહિતગાર કરવો:-પહેલાં દરદીના દીક્ષનું શારીરિક હુશિયારીનું જ્ઞાન કરવું, કે તે ખેંચેન, ઉત્કેરાયલો, શાંત બુદ્ધિનો અથવા ખુશ નિબળ છે કે નહિ તેમાં વળી તેની જીભ, ખોરાકનો જથ્થો કેટલો લીધો છે તે અને રાતના કેટલો ઉંઘાયો તે પણ જણાવવું જોઇએ. વળી એક નર્સે દરદીના દેખાવમાં ફેરફાર, ચેહરો ફિક્કો અથવા લોહીથી રાતો, કંઈ પણ બિમારી, બકબકારો અથવા તો માંસનું અમળાવું અથવા તો કોઈ પણ દેખાવ જે તનદરોસ્તીનાં ચિન્હો નહિ જણાવતાં હોય તે જણાવવું જોઇએ. તેણીએ દરદીને કેટલી વખત ઝાડો થયો અને તે કેવા પ્રકારનો થયો તે જણાવવું જોઇએ. દરરોજ દરદીનું શરીર પાણીથી સાફ કરતાં તેણીને તેની ચામડી જોવાની તક મળે છે, તે ચામડી જરા પણ ખરાબ થઈ હોય અથવા તેની ઉપર કુલ્લી અને ચામડીનું કાંઈ પણ દરદ થયું હોય તે જણાવવું જોઇએ, કારણ કેટલી વખતે તેપર બહુ મોટો આધાર રહે છે.

ત્રણ મુખ્ય ચિન્હો છે જે એક નર્સે તપાસવાં જોઇએ અને તે જણાવવાં જોઇએ. અને તે વિશે જણાવું અગત્યનું છે.

(૧) પહેલું શ્વાસ કેટલી વખત લે છે અથવા શ્વાસ કેમ ચાલે છે. હૃદય અને ફેફસાંના કેટલાક દરદોની વખતે શ્વાસ અથવા દમ લેવાની રીતથી તેનું દરદ કેટલું વધેલું છે તે સારી રીતે જણાય છે અને જુદે જુદે વખતે શ્વાસ ફેવી રીતે ચાલે છે તેની ખરાબર નોંધ લીધી હોય તો દાક્ટરને બહુ સહાયકારક થઈ પડે છે. એક મિનિટમાં શ્વાસ કેટલી વખત લે છે તે જણાવવું જોઇએ, તે જણાવવાને માટે સેકન્ડના નાના કાંટાનું ઘડીઆળ રાખવું જોઇએ. સાધારણ રીતે છાતીની હીલચાલ પરથી



આસ ગણવાનું કામ મુશ્કેલ નથી, જે હીલચાલ દમ અંદર લેતી વખતે છાતી પહોળી કરે છે અથવા કુમાવે છે અને દમ બહાર કાઢતી વખતે છાતી નિચે પડે છે અથવા સજીઆઈ ગય છે તેને એક હીલચાલ તરીકે ગણવું. જ્યારે આસ બહુજ ધીમે ચાલતો હોય અને છાતીની હીલચાલ જણાતી ન હોય ત્યારે હળવેથી છાતીપર હાથ મુકયાથી માલમ પડે છે. વારંવાર આસ લેવાનું સબળાય છે અને સંભાળથી સાંભળવાથી તે ગણી પછુ શકાય છે. કેટલીક વખતે ખાસ કરી જ્યારે આસ લેવાનું મુશ્કેલ પડે છે ત્યારે દર વખતે જ્યારે દમ અંદર લે છે ત્યારે નાકના નસકોરાં કુગી આવે છે અથવા પહોળાં થાય છે અને તે તંપાસ્વાથી આસની ગણતરી થઈ શકે છે.

એક તનદરેસ્ત બચ્ચું એક મિનિટમાં વીસથી પચ્ચીસ વખત આસ લઈ શકે છે, જ્યારે એક નર્સ આસની ગણતરી કરી રહે છે ત્યારે તેણીએ ક્યા કલાકે અને ક્યા વખતે તપાસ કીધી તેની નોંધ લેવી જોઈએ અને તેની સાથે આસ લેવાની ઢબ કેવી હતી, નિયમિત હતી, યા નહિ અથવા આસ લેતી વખત કેવો અવાજ આવતો હતો, શીસોડીના જેવો અને હીસહીસ થતો હતો કે કેમ તે જણાવવું જોઈએ.

(૨) જે બીજી મુખ્ય નિશાની એક નર્સ તપાસવાની છે તે દરદીની નાડીના ધબકારા છે. નાડી જે હૈડાંની સાથે સાથે Synchronous-ly ચાલે છે તે થોડે ધણે દરજ્જે તેનાં કામના જોરની ગવાહી આપે છે, અને તે હાથના અંગુઠાનાં છેડાથી એક ઇંચ ઉપર, કાંડાના બહારના ભાગપર કે જ્યાં એક મધ્યમ કદની (artery) ધોરી નસ કે જે આગળા હાથ (fore-arm) ના છેક હાડકાં આગળથી વહે છે, તે છે આ ધોરી નસ મુખ્ય કરીને યુટી કાઢવાની મતલબ એટલીજ કે એ નસ ધણી બહારથી છે તથા એ નસની પછવાડેનાં હાડકાં સાથ સંબંધ ધરાવે છે. એ હાડકાં સાથ આપણે એ નાડીને દાબી શકીએ છીએ અને તે હાડકું નાડીને ટેકા તરીકે કામ લાગે છે. દરેકની ધોરી નસ એકસરખી રીતે ધપકે છે અને જ્યારે કાંઈ radial artery પેટા નસના અનિયમિત જવાબી કરીને નાડીની હૈમેશની જગ્યાએ ન હોય ત્યારે જે ધોરી નસ

કાંડાની અંદરની બાજુ હોય છે તે કામે શેવી, અથવા તો હૈડાં (heart) ના છાતીની બાજુ ઉપરના ધબકારા ગણવા. નાડી જે તેની નિયમીત જમાએ હોય તો એક અથવા બે આંગણાં તે ધોરી નસ ઉપર મુકવામાં આવે છે અને તે આંગણાંથી તે ધોરી નસને તેની પછવાડે આવેલાં હાડકાં સાથે જરા દાખવામાં આવે છે તો ધબકારા સહેલાઈથી એક પછી એક થતા માલમ પડે છે અને એક ધડીયાલનાં સેકંડના કાંટાથી ગણી શકાય છે. જે આપણને બરોબર રીતે નાડીના ધબકારા તપાસવા હોય તો દરેક પા મિનિટ યાને દર ૧૫ સેકંડમાં કેટલા ધબકારા થાય છે. તે ગણીને પછી ઉમેરી દેવા અને એ રીતે એક મિનિટમાં કેટલી વખત નાડી ધબકે છે તે ઘણી સરસ રીતે માલમ પડી આવશે. આવી રીતે નાડી તપાસવાથી તેનું નિયમિતપણું તથા અનિયમિતપણું તથા તેની ચાલ તરત ખાતરીપૂર્વક રીતે શોધી કહાય છે.

( The Normal pulse in Children ) અતિ નાનાં બચ્ચાંઓની નાડીના ધબકારા મિનિટનાં ૧૨૦ થી તે ૯૦ સુધી તે બચ્ચું બે વરસનું થાય ત્યાં સુધી ચક્ર ઉતર થાય છે. ઘણી નજીવી જેવી અડચણ નાડીનાં ધબકારાને ઘણા વધારી મેળે છે. સાધારણ તાપમાં નાડી એક મિનિટમાં ૧૫૦ થી તે ૧૬૦ વખત ધબકે છે. બચ્ચાંઓનું હૈડું ઘણુંજ જલદીથી અસર થાય તેવું (susceptible) હોય છે અને તેથી ઘણી નજીવી અસરે પણ તે નાડીના ધબકારા વધારી મેળે છે. એથી જેમ એક મોટા માણસની નાડીના ધબકારાથી જેમ તે માણસનાં દરદની આંકણી ખાતરીપૂર્વક થઈ શકે છે, તેટલી ખાતરીપૂર્વક બચ્ચાંની નાડી દરદોની પારખ કરવાને શક્તિવાન કરતી નથી. તો પણ બચ્ચું જેમ ઉંમરે મોટું થતું જાય છે તેમ તેની નાડી વધાર બરસેદાર થતી જાય છે અને ઘણી વખતે (abnormal) અસાધારણ આસ્તેથી ચાલવાથી નાડી ઘણી ઉપયોગી નિશાનીઓ દેખાડે છે.

જન્મેલા બચ્ચાંની નાડીના ધબકારા એક મિનિટમાં ૧૩૦ થાય છે.

૫) વર્ષના	"	"	"	૧૦૦	"
૮) વર્ષની ઉંમરે	"	"	"	૯૦	"

૧૨) " " " " " " ૮૦ " " " " " " ૭૦ થી ૮૦

જ્યારે નાડી ધીમી ચાલતી હોય ત્યારે શરીરને જરા પણ ઠંડક લાગતા દેવી નહિ, પણ સુષ્ણને આશાયસ લેવી.

(૩) જે ત્રીજી મુખ્ય નોંધ એક નર્મ રાખવી જોઈએ તે (temperature of the patient) દરદીની અંગની ગરમીની દાલત છે. એક દરદીની અંગની ગરમી એક ઠાકરે જાણવી અતી અગત્યની છે. દરદીની અંગની ગરમી તપાસવાને માટે એક તદ્દન જુદી જાતનું 'થરમોમીટર' વપરાય છે અને તે 'થરમોમીટર' (Clinical thermometer) ને નામે ઓળખાય છે. આ યંત્ર સાધારણ 'થરમોમીટર'થી મુખ્ય કરી એમ જુદું પડે છે કે સાધારણ થરમોમીટરની માફક તેનો પારો (column of mercury) સરદી લાગવાથી હેઠે પડતો નથી પણ જ્યારે તેને ગરમી લાગે છે ત્યારેજ તે ઉપર ચઢે છે, અને એ રીતે તે વધતામાં વધતી ગરમી દેખાડવાને શક્તિવાન છે. ખીજે જે ફેરફાર સાધારણ 'થરમોમીટર'થી 'કલીનીકલ થરમોમીટર'માં માલમ પડે છે તે એ છે કે હજીવેથી થોડકાથી પારો પોતાના ખાંચામાં જઈ પડે છે. ત્રીજે એક ફેરફાર જે નજરે પડે છે તેની હદ હોય છે. તે ઓછામાં ઓછી ૯૫° ફેરેનહાઈટથી તે વધતામાં વધતી ૧૧૦° થી ૧૨૦° ફે. આપી શકે છે. એમ રાખવાનું કારણ એટલુંજ કે માનવીનું શરીર એથી જાસ્તી ચડ ઉતર ગરમી દેખાડી શકતું નથી.

એક તનદરોસ્ત માનવીનાં શરીરની ગરમી ગમે એટલી ઉમરે તેમજ ગમે તે સંજોગોમાં અજાજ જેવી રીતે નિયમિત રહે છે. એક તનદરોસ્ત માણસની ગરમી ૯૮.૪° ફે. રહે છે. એક 'થરમોમીટર' ગરમી માપતી વખત કેવી રીતે મુકવામાં આવ્યું છે તેની ઉપર થોડું ધણું દરજ્જે આધાર રાખે છે. ધણું ખરું 'થરમોમીટર'નો (bulb) પારો રહે છે તે જાગ જગલમાં મુકવામાં આવે છે. તથા હાથ તેની ઉપર મજબુત રીતે દબાવવામાં આવે છે. પણ ચોક્કસ તબક્કામાં થરમોમીટરનો પારોનો જીલની જાગ નીચે મુકવાથી વધારે ખાતરીપુર્વક ગરમી નોંધી શકાય છે. આ

પાછળી રીતે તપાસવાથી ઘણું ખર્ચે ગરમી ૧/૧૦ અથવા ૨/૧૦ દીગરી બગલમાં મુકવા કરતાં ખર્ચાતી માલમ પડે છે. સાધારણ રીતે ક્લીનીકલ થરમોમીટરમાં દરેક દીગરી ચાર લાઇનોમાં જુદી માટેલી હોય છે અને દરેક લાઇન વચ્ચેની જગા ૧/૪ દીગરી દેખાડે છે. એવી રીતે બે લાઇન વચ્ચેની જગાને અરધો ભાગ ૨/૧૦ દીગરી દેખાડે છે અને તે જગા (.) દેસીમલ પોઇન્ટ પછી લખવામાં આવે છે, ગરમી માપવા અગાઉ નર્સે તે થરમોમીટરને ૯૮.૪° ફે. કે જેટલી દીગરી એક સાધારણ આદમીની ગરમી હોય છે, તેથી એક યા બે દીગરી ઓછી થાય તેમ પારો નીચે નાખવો. થરમોમીટરને ઉધું પકડીને ચાર પાંચ વખત હીળવવાથી ઘણી સારી રીતે પારો હેઠે પડે છે. એમ હળવેથી કરવું કારણ કે થરમોમીટર અફઝાઇ ભાંગી જવાની ધાસ્તી હોય છે. એમ કીધા પછી તે થરમોમીટર દરદીની બગલ અથવા જીભ નિચે મુકવામાં આવે છે. કેટલો વખત એવી રીતે રાખવું તે તો થરમોમીટરની ઉપર આધાર રાખે છે. પણ સાધારણ રીતે ચારથી પાંચ મિનિટ તલક પારો ચઢ્યો છે તે લખી લેવું. દાખલા તરીકે પારો કે પારો ૧૦૦° અને ૧૦૧° ની બરાબર વચમાં આવીને અટક્યો છે તો તે ૧૦૦.૫° ફે. તરીકે લખાય. કયે વખતે કેટલી તાપ હતી તે લખી લેવું ઘણું અવશ્યનું છે.

ન્યારે કાંઇ પણ સાધારણ ગરમી કરતાં કાંઇક ફેરફાર એક માંદાં માણસનાં શરીરમાં માલમ પડે છે ત્યારે હંમેશાં તેના દીલની ગરમી વધેલીજ માલમ પડે છે. તાપ, કે બીજા ઘણાંક દરદોમાં, શરીરની ગરમી વધે છે અને જુદા જુદા કેસોમાં તે ૧, ૨ થી તે ૭ થી ૮ દીગરી જેટલો તફાવત દેખાડે છે. સાધારણ દરદોમાં તાપ ખૂબેર હોય છે તો તે ૧૦૪° થી વધુ તે ૧૦૫° થી હોતી નથી. પણ ગંભીર કેસોમાં ૧૦૭° થી તે ૧૦૮° તુલીક તાપ વધે છે અને ઘણીક વખત તેથી પણ વધારે હોય છે. કાંઈ પણ વખત જો ૧૦૫° થી વધુ તાપ હોય તો તે ગંભીર કેસ ગણવો જોઇએ (Normal point) યાને ૯૮.૪° થી ઓછી ગરમી અનિ નખળાઇ દેખાડે છે અને ઘણુંખર્ચે તરતની ગંભીર

માંદગીમાંથી ટટાર થયલાં દરદીઓની ગરમી ૯૮.૪<sup>૦</sup>થી ઓછી હોય છે, ને ગરમીની ઘટ ધણું ખરું ૨, ૩, ૪ થી વધુ હોતી નથી અને એ ઘટ કાંઈપણ ઇતેભરીનું કારણ આપતી નથી.

એક નર્સની પવિત્ર ફરજનો બીજો દરજ્જો માંદાં માણસનો ઓરડો તથા સીક માણસની તબીબત તનદરોસ્તીનાં કાયદા (sanitary principles) પ્રમાણે મચવાય છે કે નહિ તે તપાસવાની છે. એક માંદાં માણસના ઓરડામાં સ્વચ્છતા, ચોખી હવા, ચોગ્ય ગરમી, ઉજાસ અને બે તેડલો તડકો અગત્યનો ભાગ બળવે છે; તથા એક માંદાં માણસને માટે સ્વચ્છતા, ઘટનાં કપડાં તથા ચોગ્ય ઓરાક અતિ અવશ્યનાં છે. એ મથાળાં હેઠળ થોડી સુચનાઓ આપવી અગત્યની છે.

### ઓરડાની સ્વચ્છતા.

સ્વચ્છતા જાળવવી તે એક નર્સની મુખ્ય ફરજ છે. “The fear of dirt.” says Florence Nightingale, “is the beginning of good nursing.” ફ્લોરેન્સ નાઇટિંગેલ કહે છે “નજસાઇની બીક એ સારી માવજતની શરૂઆત છે.” જે બિહાના ઉપર એક માદું માણસ સુવે છે તેજ નહિ પણ ઓઢવાનું, તકિયા વિગેરે પણ સ્વચ્છ રાખવા જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ તે ઓરડાનું દરેક ખુણું પણ નજસાત તથા ધુલ વગરનું હોવું જોઇએ. જે બને તો ગાલીચાઓ તથા મોટા પડદાઓ પણ માંદાં માણસના ઓરડામાંથી ખસેડવા જોઇએ અને ગાલીચાઓ તથા કે જે ખસેડી શકાય તથા પડદા કે જે ધોવાઈ શકાય તેવા મુકવા જોઇએ. દરેક નકામું ફરનીયર કાઢી નાખવું જોઇએ. એટલા માટેજ નહિ કે તેમાં ધુળ ન ભરાય પણ જેમ ઓરડો ખુલ્લો રહે તેમ સ્વચ્છ હવા તે જગા લે—તે માટે માંદાં માણસના ઓરડાનો કચરો ઝાડુથી વાળવો વહિ પણ બીના કટકાથી નુછાવી નાખવો અને ફરનીયરને પણ ઝાટકવું નહિ. સાધારણ રીતે આપણે ‘dusting’ યાને ઝાડવાનો મીનીંગ એવો કર્યો છીએ કે એક ખાળુ જ્યાં ધુલ હોય ત્યાંથી ઝાટક મારી ન જણાય તેવી જગાએ ઉડાડવી, પણ તનદરોસ્તીના કાયદા પ્રમાણે એ રીત ધુળને પોતાની પહેલીજ જગાએ પડી રહેવા દેવા જોઈથી હાનીકારક છે. ઓરડામાં

ફેઇ પશુ ખાણાની રકાખીઓ જોઇએ તે કરતાં લાંબો વખત પડી રહેવા દેવી નહિ પણ તેઓને ઉભળી નખાવવી. ( Bed-pans ) પાત તથા ( Urinary receptacles ) પીસાળ ફરવાનાં વાસણો તો ઘણી તાકીદથી તરતજ ઉભળવાં જોઇએ. એ વાસણો ઢાંકીને લઇ જવાં જોઇએ.

એક માંદાં માણસને માટે આ ઘણું અગત્યનું છે કે તેનું બિછાનું તથા ઓઢવાનું બનતી તકે ઉભસ તથા તડકે મુકવું જોઇએ. માણસની ચામડીમાંથી, તનદરોસ્ત તથા સારી હાલતમાં, વોપર ( vapour ) બાફ બાહર નીકલે છે, કે જે તે માણસનું બિછાનું તથા ઘણે દરજ્જે કપડાં ચુસી લે છે; તેથી એ બાફને ચોખી હવા તથા તડકાંથી ઢાંકી નાંખવી ઘણી અગત્યની છે, કારણ કે જે તે ઘણી એકઠી થાય તો માંદાં માણસને ઘણી ઇજાનું કારણ થઇ પડે છે. લાંબી ગંભીર માંદગીમાં બે બિછાનાં રાખેલાં ઘણાં સારાં છે—એક દિવસે તથા એક રાત્રે સુવા માટે. કુરતની, ચાદર, તકીયા વિગેરેને સારી રીતે તડકાંથી અથવા તેમ ન બને તો આતશના તાપથી કરી સુકવવાં જોઇએ, ન્યારે એમ કરવું અશક્ય હોય ત્યારે બે ચાદર રાખેલી ઘણી કામની છે. સવાર સાંજ એકેકી ચાદર સારી રીતે તડકાં આપી બદલવી જોઇએ.

### ઝોરડામાં હવા ઉભસ. ( VENTILATION )

એક ઝોરડો જ્યાં માણસની વસ્તી હોય ત્યાંની હવા જે જુદી જુદી બાતની ખરાબ હવાઓ ( gasses ) માણસ પોતાના ફેફસાં અને ચામડીની મારફતે બાહર ફેંકે છે તેથી ખરાબ થાય છે. એ ખરાબ થયેલી હવા તે ઝોરડામાં વસનારાઓને અડચણ ન કરે તે માટે તેને બાહર કાઢવી જરૂરની છે, અને તેજ વખતે સ્વચ્છ હવા દાખલ થવાને માટે કાંઇ પણ ગોઠવણ રાખવી જોઇએ. ખરાબ હવાની જગા સ્વચ્છ હવા બે રીતે લે છે. ( ૧ ) હવા બીજી ગેસોની માફક ' Law of diffusion ' કાયદાને પાત્ર છે. કુદરતના એ કાયદાને આધારે બે ગેસો જેવી કે, ઑક્સીજન અને નાઇટ્રોજન. સ્વચ્છ અને ગદલી હવા એકેકના સમાગમમાં આવે છે, ત્યારે તે, તેલ અને પાણીની માફક જુદી રહેવાને બદલે એકેક સાથે મળી જાય છે. બારીનાં

વીનીશન, સળિયા, આરણ્યાં, ઉઘાડી ચીમની વતરોગે હવાની સાથે મળી જવામાં સવળતા કરી આપે છે.

પશુ વધારે અગત્યનું, તો એ કે હવા બીજી જેસીસ તથા પ્રવાહી-ઓની માફક ગરમી ઓછી થવાથી ભારી થવાનો તથા ગરમ વધવાથી હલકી થવાનો ગુણ ધરાવે છે. ભારી થયેલી હવા કુદરતી રીતે નિચે પડે છે અને તેની જગા હલકી હવા લેવાને ઉપર ઉડે છે; એ રીતે ઠંડા પવનના સપાટાઓ આવી ભારી યાને ગદલી હવાને આહરે હડસેલી કાઢે છે. ઘણી ખરી ચીજો જે હવાને ગદલી બનાવે છે તે ચીજો હવાની ગરમી પશુ વધારે છે, જેથી કરીને એક ઓરડામાં ગદલી હવા ભરાયેલી હોય તેની ગરમી આહરેની હવાની ગરમી કરતાં વધુ હોય છે. એ રીતે આહરેની ભારી હવા હમેશાં અંદર હલકી હવા ઉપર હુમલા ચાલુ રાખે છે અને તેને મારી કઢાડવામાં ફતેહ મેળવે છે. જે ઓરડામાં ખરાબ હવા આહરે જવાની ગોઠવણ કરવામાં આવેલી નથી હોતી ત્યાં સ્વચ્છ, તાજી હવા ખારી તથા ખારણુમાંથી આવે છે તથા ખરાબ હવા ચીમનીને રસ્તે આહરે નિકળે છે. હવે જો તે ઓરડાને ચીમની નથી હોતી તો ખારીમાંથી આવેલી તાજી હવા ખરાબ હવાને ખારણુ વાટે આહરે કાઢે છે પણ એ રીતે હવાની આવજાવ ઘણીજ નજીવી જેવી રહે છે. જ્યાં સુધી હવા આહરે જવાને માટે બીજી ગોઠવણ કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી ચીમની સાફ તથા ઉઘાડી રાખવી જરૂરની છે. જ્યારે ઓરડામાં આતશ બળતો હોય ત્યારે ચીમની ખરાબ હવા આહરે કાઢવામાં ઘણી મદદગાર થઈ પડે છે.

જ્યારે આહરેની હવા અંદરની હવા કરતાં ઘણી ઠંડી હોય ત્યારે અતિ સંભાળ રાખવાની છે કે અંદરની હવા એકદમ ઠંડી થઇ ન જાય. એવી વખતે આહરેની હવાને એવી રીતે તથા એટલા જથ્થામાં અંદર આવવા દેવી જોઈએ જેથી અંદરની ગરમ હવા સાથે સારી રીતે મળી જઈને અંદરની હવા ઠંડી કરી ન નાખે. ઘણુંખરું જો ખારીનું તીરકસ ઉઘાડ્યું હોય તો તેમાંથી આવેલી તાજી હવા બાવનિયાં નળીકની ઘણી ગરમ હવા સાથે મળીને નીચે આવતાં આવતાં જોઈએ તેવી ગરમ થાય છે. બીજી રીત એ છે કે ખારીની ઉપરનું વીનીશન એવી રીતે ઉઘાડું રાખવું કે, આહરે-

રથી આવેલી હવા ઉપર સીક્રીંગ તરફ જાય ને તેથી ગરમ થઇને નીચે આવે જ્યારે બાહરની હવા એટલી ઠંડી હોય કે બારી ઉઘાડી રાખી શકાય નહિ તો માંદા માણસ યા બચ્ચાંનું માથું તથા દીવ ઢાંકીને થોડે થોડે વખતે ર થી ૩ મિનિટ સુધી બારી ઉઘાડીને ખુલ્લી હવા ઝોરડામાં દાખલ થવા દેવી. પણ જે દરદીના ઝોરડામાં હવાનું સમતોલપણું જાળવવાની જરૂર હોય ત્યાં એમ કરવું નહિ.

એવા કેસોમાં, અને જ્યાં બારી ઉઘાડી રાખવી સલાહકારક નહિ હોય ત્યાં બારણામાંથી હવા લીધેલી ઠીક થઇ પડશે. કારણ કે બારણાંથી આવેલી હવા ઘેરમાંથી ગરમ થઇને ઝોરડામાં દાખલ થાય છે. જ્યારે એક બારણું આડકતરી રીતે ઉઘાડું રાખ્યું હોય ત્યારે તેની વચમાં કાંઇ ચીજ સુકી ટેકાવવું કે જેથી ઉઘાડતાં અવાજ થાય નહિ, કારણ એવો અવાજ દરદીને ઘણો અણગમતો હોય છે.

જે ઉપર જણાવેલી રીતો પ્રમાણે એક મધ્યમ કદના ઝોરડામાં હવા દાખલ કર્યામાં આવી હોય તો ઠંડા પવનના સપાટા 'draught' જેવું કાંઈ પણ માલમ પડશે નહિ. અગરજો ઝોરડાના કદ યા બીજાં કારણોને લીધે હવાના સપાટાઓ આવતા માલમ પડે તો બિછાનાની જગા બદલવી અગત્યનું છે, અથવા તો પવનના સપાટાને નાના પડદાઓથી બિછાના તરફ આવતા અટકાવવા જોઈએ. હરેક માંદગી વખતે સારી હવાની જરૂર છે અને કેટલીક વખત હવા એક માંદા માણસને સાંજે કરવામાં અતિ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. માંદા માણસના ઝોરડામાં ચોક્કસ પ્રકારની ગરમી અથવા ઠંડી હોવી જોઈએ. ચોક્કસ દરદોષર ઝોરડાની ઠંડી ઓછી કરી નાખવી જોઈએ અને તે ઓછી કરવાને માટે સધડી અથવા ચુલો વાપરવામાં આવે છે, જેના ધુવાંની બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ. ધુવો ઝોરડામાં પંથરાય નહિ તેની બહુ તજવીજ રાખવી જોઈએ, કારણ ધુવો સીક માણસના દમમાં જાય તો બહુજ નુકસાન કરે છે. સરદીના દરદોની વખતે ઠંડા દીવસમાં ઝોરડામાં થોડી ધણી ગરમી રાખવાની જરૂર છે.



### રૂમમાં સુરજની રોશની અને બત્તી.

ફેટલાંક વર્ષો થયાં દરદો સાળાં કરવાને માટે સુરજની રોશની અને બીજી રોશનીઓ બહુ અગત્યની છે એમ આપણા મગજપર વારંવાર હસાવવામાં આવે છે. રોશની અને સફાઈ સુધાઈનો સંબંધ એક બાજુ સુકેતાં રોશની અને ચૈતન્યશક્તિનો નિકટ સંબંધ સારી રીતે સાબિત થઈ ચુક્યો છે. રોશનીના જથ્થાના ખોરાકનું પાચન થવું અને પુષ્ટિ આપવું બહુ સંતોષકારક પરિણામ આપે છે. અને તેજ પ્રમાણમાં નુકસાનકારક અસરોની સામે વધુ ટકી રહેવાને બને છે. ખિમારીને વખતે જો બેહદ રોશની હોય તો ખિમારીની આંખની સંભાળને ખાતર તેની આંખ આગળ એક ઓઠો કરવો, આખા ઓરડામાં રોશની પંથરાવા દેવી અથવા ખિલાનાની એક બાજુએ ઓઠો કરવો; પણ આખા ઓરડામાં અંધાર કરી નાખવું નહિ. જો દાક્ટરો ચોકસાઈ દરદો સાળાં કરવા અંધકાર કામે લગાડતા હોય તોજ તેમ કરવું. જાહેર રીતે રોશનીની ફાયદામંદ અસરો કુદરતી રોશનીથીજ થાય છે, અથવા આડકતરી રીતે સુરજનાં કીરણોથી થાય છે. બનાવટી રોશનીમાં, વિજળીની બત્તી સિવાય બીજી બત્તીઓ હવાને બગાડવા માટે દરજગે ભાગ લે છે.

### દરદીની સફાઈ સુધાઈ.

દરદીનું શરીર દહાડામાં સાધારણ રીતે એક વાર અને કેટલક સંજોગોમાં બેવાર સવાર અને સાંજ સાફ રાખવું, એમ કરવામાં બહુ સંભાળ રાખવી જોઈએ કે દરદીને બહારની ઠંડી હવા નહિ લાગે. એક પછી એક ભાગ સાધુના પાણીથી ધોવો અને સાફ નુઈ નાખી બીજો ભાગ લેવો. શરીરના બામ તદન કોડા કરી નાખવાની સંભાળ રાખવી, એને માટે દીલનુંછના અથવા ટુવાલ ફેરો અને સહેજ ગરમ લેવો. જો ચમડીપર ખજવાટ થાય તો તે બાજુ જરા પાઉર છાંટવો, પગ હાથ અને કાનના સાંધાઓ સારી રીતે સાફ રાખવા. સધળું શરીર સંભાળથી સાફ કરી ફેરફાર કરી તેને ગરમ ઓઢવાનું આખાં શરીરે ઓઢાડી દેવું અને થોડી વાર પછી, બાહને સફાઈથી બજાઈ ઓળવા અને ગરજ પડવે મ્હો અને દાંત પણ સાફ રાખવાં અને દરદીને જેમ

ખને તેમ સાફ અને સ્વચ્છ બનાવવો. એક દરદીનો આશાયશ લેતો દેખાવ અને સફાઈ સુધડાઈ નર્સને વખાણુને યોગ્ય કરે છે.

નાના બાળક કે જેઓને સહેલાઈથી પકડવાં જોઈએ અને જલ્દીથી આંગ નુંછી નાંખવું જોઈએ, તેઓના બાબમાં સાધારણ ગરમ પાણી બહુ સખત બિમારીમાં પણ વાપરવું, પણ સંભાળ એટલીજ રાખવી કે પાણી હંમેશાં એક સરખી રીતનુંજ ગરમ રાખવું. સાધારણ રીતે એક બચ્ચાને ૯૮° ની ગરમીનું પાણી યોગ્ય થઈ પડશે, જેવું બચ્ચાનું શરીર સાફ કીધું કે તરત નરમ અને ગરમ ટુવાલમાં લપેટવું અને જ્યાં સુધી શરીર સુકકું ન થાય ત્યાં સુધી બહારની હવા શરીરને લાગવા ન દેવી.

### દરદીનાં કપડાં.

ઠંડીના વખતમાં બચ્ચાને માટે ફ્લેનલ અથવા મરીનો વાપરવો સર્વથી ઉત્તમ છે. કપડાં એવાં હોવાં જોઈએ કે પરસેવો સહેલાઈથી ચુસી લે. આપણી ચામડીમાંથી વારંવાર પરસેવાની મારફતે શરીરનો બીગાડો બહાર નિકળે છે. જે એ પરસેવો કપડાં ચુસી ન લે તો તે ચામડીની સપાટીપર સુકાય છે, અને તેથી તનદરોસ્તી ભરી હાલતને બહુજ તુકસાન કરે છે. કપડાં એવાં બનાવવાં જોઈએ કે જેથી પગ તથા હાથ અને આખું શરીર ઢંકાયલું રહે. નાના બાળકને રાતનો પોષાક બહુ લાંબો અને પગથી બહાર જાય તેવો કાઢણીની માફક પગનાં આંગણાં બંધ થાય તેવો પહેરાવવો ફાયદાકારક છે કે જેથી તે રાતના ઉંઘમાં નિકળી ન જાય.

ગમે તેવી બનાવટનું કપડું લેવું, પણ હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું કે તેઓને વારંવાર બદલવાં અને પરસેવાથી અને શરીરમાંથી નિકળતા બીજા પદાર્થોથી વાસ મારતાં અટકાવવાં. દિવસનાં અને રાતનાં કપડાં જુદાં સીવડાવવાં કે વળી કપડાં ધોઈને સાફ રાખવાને પુરતો વખત મળે. ધોયલાં કપડાં સારી રીતે સુકાયા પછીજ પહેરવા આપવાં.

### દરદીનો ખોરાક.

દરદીના ખોરાકની બહુજ સંભાળ રાખવી જોઈએ. દરદીને કયો ખોરાક પાચન થશે અને કયો ખોરાક ગમશે તે જાણવું જોઈએ. કેટલીક

વખતે દરદીને જરૂર જોગો ખોરાક સ્વાદ બગડવાથી ગમતો નથી એ વખતે તેઓને પસંદ પડતો ખુબનાવી આપવાની બહુજ જરૂર છે. જેઓ દરદીનું ખોદે રસ્તે હેત ખાઈ નહિ પાચન થાય તેટલા જથ્થામાં ખોરાક આપે છે, એવું ધારીને કે તે દરદી જલદીથી સાજો થાય, પણ તેઓએ યાદ રાખવું કે જે ખોરાકનો જથ્થો ખિમારને બહુ આપ્યો હોય તો તેથી ખિમાર હેરાન થાય છે અને માંદગી વધુ ભોગવે છે. એ વખતે શરીર નબળું પડી જાય છે તેથી હોજરી પણ નબળી પડી જાય છે તેથી ખોરાકનો મોટો જથ્થો પાચન કરી શકતી નથી તેથી બનતાં સુધી સહેલાઈથી પાચન થાય તેવો સાદો ખોરાક આપવો. અને જ્યારે દરદી માંદગીમાંથી ઉઠે ત્યારેજ મોટા જથ્થામાં આપવો, વળી દાક્ટર કહે તેજ ખોરાક દરદીને આપવો. કારણ દાક્ટર તે દરદીની હાલત તપાસી જે માફક આવે તેવોજ ખોરાક ફરમાવે છે, બીજા ખોરાકો ખિમારને ધમ્મ કરે છે. રૂમેલીઝમ અને બીજા લોહીના બગાડાપર માંસને ખોરાક બહુજ નુકસાનકારક છે માટે જે કોઈ સ્ત્રી પોતાને બહુ અકકલવાળી સમજી એવો ખોરાક આપે તો તેથી તે દરદી વધારે ખિમારી ભોગવે. કેટલીક સ્ત્રીઓની કમઅકકલને લીધે ખરાબ ખોરાક આપવાથી કેટલાંક દરદીઓના મરણ નિપજ્યાં છે: દાખલા તરીકે એક ખિમાર ચોકસ દરદી સાજો થયો અને તે વખતે તે 'ખિમારનું' વરસ ઉગ્યું તેની ખુશાલી આખા ઘેરમાં પથરાયલી હતી. હવે આપણી સ્ત્રીઓ ચોકસ રીતે ખાધા પીધાથી શુકન સમજે છે, તેથી પેલા દરદીને શુકનને ખાંતર જરા દહી અને સાકર ખવડાવી, હવે એ ચીજો તેનાં દરદ પર ઝેર જેવી હતી તેથી તે બાપડાને ઝેર ચડ્યું અને દાક્ટરના દરેક ઉપાય છતાં મરણ પામ્યો. કેવો રંગમાં ભંગ? કેવા શુકન? સ્ત્રીનાં અજ્ઞાનપણાને લીધે તે બાપડાને જીવ મયો. આ એક દાખલાપરથી સ્ત્રીઓએ ધડો ખેંચે જોઈએ કે દરદીને જે ખોરાક દાક્ટરે ફરમાવ્યો હોય તેજ ખોરાક આપવો, બીજા ખોરાકો તંદરોસ્તીનો બગાડો કરે છે, કેટલાંક દરદો ફક્ત સાદા ખોરાક પર એક દરદી થોડો વાર રહે છે, તો સાજા થાય છે: જેવું કે ડુકાઈને મરડો થયો હોય અથવા પાચન શક્તિ બગડવાથી દરદો થયાં હોય તો તે વખતે સાદા ખોરાકથી

તે દરદી સાજો થાય છે, માટે સીક માથુસને સાદો ખોરાક આપવો, જેવાં કે દુધ, કાંચ, કનદેનરદ પુડ અથવા તો પાચન થાય તેવા ખોરાકોના અરક પીવા આપવાની પથ્ય સંભાળ રાખવી. ચાહ, દારૂ, સુપ, દાકટરને પુછ્યા વગર આપવા નહિ, કારણ એ ચીજો પથ્ય કેટલાંક દરદોપર નુકસાનકારક હોય છે.

### પીવાની તથા ચોપડવાની દવા.

ત્રીજાં મથાળાં હેઠળ એક નર્સની દવા આપવાની ફરજ આવે છે. જ્યારે એક નર્સ પોતાના બીજાં કામોથી એક દરદીને અને ખાસ કરીને બચ્ચાંને સગવડ આપી તેનું દીલ ખેંચવાને શક્તિવાન થાય છે, ત્યારે કડવી ન ગમે તેવી દવા આપતી વખત ધણી કઠમ્મા દરજ્જામાં આવી પડે છે. જો કે હમણાં થોડાં વરસ થયાં દવાઓનો કુદરતી ટેસ્ટ સુધારવામાં આપણે ફત્તેહમંદ નિવડ્યા છીએ તોપણ કેટલીક દવાઓ અતિશય ખેસવાદ હોય છે. એવી દવાઓ આપતી વખત એક નર્સની લાયકાત તરત માલમ પડી આવે છે. આપણે ધણી વખત ખુશાલીથી જોઇએ છીએ કે એક સારી નર્સના હાથ હેઠળ એક બચ્ચું પથ્ય કડવામાં કડવી દવા આનાકાની વગર લઇ શકે છે. દરદીનો એવો વિશ્વાસ મેળવવાને માટે એક નર્સ પોતાની સઘળી ફરજો સારી રીતે બજાવવી જોઇએ, એટલુંજ નહિ પણ તેણીએ તદ્દન ખરું રહેવું જોઇએ. બચ્ચાંઓ એ બાબતમાં ધણીજ તિક્ષણ છે અને જો એક નર્સ બચ્ચાંને એક વખત દવા મીઠી છે એવું ઠસાવી ઠગી ખેસવાદ દવા આપે છે તો તેથી તે નર્સ તરફ કુદરતી રીતે બચ્ચાંને અભાવ છુટે છે. એથી નાનાં બચ્ચાંઓને પણ સારી રીતે સમજાવવામાં આવે કે તેઓ જો ખેસવાદ દવા પીશે તો તેઓ સાજાં થશે તો તેઓ ખરેખર પોતાની બધી હિમત એકઠી કરીને તે દવા પી જશે. એક નર્સ બચ્ચાંને ઠગવાની કોઇ પણ રીતે કોશિશ કરવી નહિ. પણ સઘળી રીતે તે બચ્ચાંનો પોતા ઉપર પુર ઇતખાર ખેંચી લેવો.

એક ખેસવાદ દવા આપ્યાની જરા અગાઉ અથવા જરા પછી જો તે દરદીને થોડું દુધ પીવા આપવામાં આવ્યું હોય તો તે દવાનો ખરાબ સવાદ મોંમાં રહેતો નથી. દવા પીવાની તરત આગમજ જો થોડું દુધ પીવામાં આવ્યું હોય તો દુધ તે દરદીના જડામાં તથા તાળવામાં એક

ખતનું પાતળું પડ કરે છે કે જેથી દવાનો ખરાબ સવાદ ઝાઝો માલમ પડતો નથી, અને દવા લીધા પછી જો તુરત થોડું દુધ આપવામાં આવ્યું હોય છે તો જે કાંઈ ખરાબ સવાદ મ્હોમાં રહી ગયેલો હોય તે ઘોષ નાખવામાં મદદગાર થઈ પડે છે. જ્યારે ‘કૉડલીવર ઓઇલ’ અથવા ઝેરડિયું આપવું પડે છે ત્યારે એવી રીત ધણી ફત્તેહમંદ નિવડે છે. ઝેરડિયું બચ્ચાંને ધણી વખત આપવું પડે છે. હવે જો ઝેરડિયું થોડા દુધના ગલાસમાં વચમાંથી નાખ્યું હોય અને તે આપ્યા પહેલાં જો બચ્ચાંને પાણીનો એક ગોટ પાયો હોય તથા ઝેરડિયું પી રહ્યા પછી પણ જો થોડું પાણી આપવામાં આવે તો ઝેરડિયાનો ધણી વખત જે ખરાબ સવાદ રહે છે તે માલમ પડતો નથી. ‘કૉડલીવર ઓઇલ’ ધણું ખરું બચ્ચાંને પસંદ પડે છે જ્યારે, પેહેલાં થોડું થોડું આપીને પછી જરાક જરાક વધારવામાં આવે ત્યારે, પણ જો બચ્ચાંને પસંદ પડે નહિ તો પછી ઝેરડિયાની માફક દુધમાં આપવું. કેટલીક વખત દુધને બદલે (Orange Wine) ઑરેંજ વાઇનમાં આપવામાં આવે છે.

### પડીકાં કેમ આપવાં.

પડીકાં ધણું ખરું તો થોડા પાણીમાં એક ચમચાની અંદર આપવામાં આવે છે. જો નાનું પણ બેસવાદ પડીકું હોય તો થોડી છુંદેલી સાકર મેલવી જડાનાં વચમાંના ભાગપર મુઝી પાણી પી જવું. ધણીક વખત બેસવાદ પડીકાં (Gelatine) જીલેતાઇનનાં કવરમાં અથવા તો (Wafers) વેફરમાં આવે છે પણ તેનું કદ મોટું હોવાથી બચ્ચાંઓ લેતાં આનાકાની કરે છે, જો બચ્ચાંને પડીકું આપ્યા પછી ચૉક્લેટ, તોફી ચા એવી ઇજા ન કરનારી કોઇ મીઠઈ થોડી આપવામાં આવે તો અડચણ જેવું કાંઈ નથી; બલકે મીઠાઇની લાલચમાં બચ્ચુ ગમે તેવું બેસવાદ પણ પડીકું લેવાને આનાકાની કરશે નહિ.

### લગાડવાની દવા.

લગાડવાની દવા બચ્ચાંઓનાં હરદોમાં ધણી વપરાય છે. તે નિચલાં ચાર કારણોને માટે વપરાય છે:—(૧) બદનનાં ચોક્સ ભાગની ગરમી ઓછી ચા વધતી કરવા (૨) બદનના ચોક્સ ભાગ ઉપર યોગ્ય બીનાસ

રાખવા (૩) દુખારો અટકાવવા કે જેને અંગ્રેજીમાં counter-irritating applications કહે છે તે. (૪) ચામડી ઉપર ચોક્કસ જાતના દવા નાખેલાં તેણે લગાડવા કે જેથી કરીને ચામડી તે તેલ ચુસી લઇને ઘટતે ઠંડાણે તેની જોષ્ટની અસર કરે. ઘણું કરીને ઉપલાં બે ત્રણ સામટાં કારણોને માટે પણ દવા લગાડવામાં આવે છે. જેવું કે બચ્ચાંઓના બાળમાં ચોક્કસ લગાડવાની દવાઓ ગરમી, તથા બીનાશ રાખે છે અને તેને માટે (Fomentations) શેક તથા (Poultices) પોલતીસ ઘણું ઉપયોગી થઇ પડે છે.

### ગરમ શેક.

જે ભાગ ઉપર શેક કરવો હોય તેના કરતાં ચાર ઘણા મોટા ફેલેનલના કટકા લેવામાં આવે છે અને તેની ચાર ઘડી કરીને દુખતા ભાગ ઉપર શેક કરવામાં આવે છે. એ ફેલેનલની ગાદીને એક મજબુત દુવાલમાં બાંધીને પછી ઉપર શેકનું પાણી નાખવું અને જ્યાં સુધી બધું પાણી નિકળી જાય ત્યાં સુધી નીચોવવું. તે ફેલેનલનાં કટકાને બનતાં સુધી (Oiled Silk) તેલ લગાડેલાં રેશમી કપડામાં બાંધવું કે જેથી કરીને ઘણીજ જલદીથી બાક નિકળી જાય નહિ. જો બરોબર રીતે ફેલેનલના કટકાને ગરમી આપી હોય તો તે પોલતીસ કરતાં સારી છે કારણ કે પોલતીસના બારથી ઘણી અગવડ પડે છે. જો ફેલેનલના શેકથી સારી અસર કરવી હોય તો તે શેક અરધે કલાકે કરવો ચાલુ રાખવો અને બનતાં સુધી બિછાનાની નજદીકજ શેક તૈયાર કરવો કે જેથી જલદી ઠંડો પડી ન જાય.

### પોલતીસ.

પોલતીસો જુદા જુદા ચીજોની બનાવવામાં આવે છે; જેવી કે, ચોખ્ખા, અળસી, ઓટમીલ, યુલું, કાંજી, વિગેરે. આપણા લોકોમાં પોલતીસ ઘણું ખરું અળસીના આટાની બનાવવામાં આવે છે.

### અળસીની પોલતીસ.

પોલતીસનાં કદ કરતાં જરા મોટું એક શણુકાં યા સુતરનું કપડું લેવું. આદિન પેપર એક પોલતીસને માટે ઘણું અગત્યનું છે. એક લાસણમાં

અળસીનો આટો નાખ્યા પછી તેમાં ખળખળતું પાણી નાખવું. કેટલું પાણી નાખવું તે અનુભવ સારી રીતે શીખવી શકશે. એક નર્સે આટલું ધ્યાન રાખવું કે પાણીમાં અળસી નાખતાં નાખતાં જોરથી હીલવવી. પછી કપડામાં નાખીને તેની કોર વાળી નાખવી કે જેથી દરદીના દીક્ષપર પ્રડે નહિ. હવે પોલતીસ કેટલી જાડી કરવી તે એક સવાલ છે; એટલું તો સિધ્ધ છે કે એક જાડી પોલતીસ ઘણો વખત સુધી પોતાની ગરમી રાખી શકે છે, પણ ધારો કે છાતી જેવી જગ્યાપર પોલતીસ મુકવી હોય તો બાર કેટલો બધો થઇ જાય? ત્યારે બનતાં સુધી પોલતીસ અરધા ઇંચથી જાડી કરવી નહિ. આંખ જેવા નાબુક ભાગ ઉપર જો પોલતીસ મુકવી હોય તો પછી ઘણી પાતલી કરવી અવશ્યની છે. અળસીનો આટો જ્યારે સુકો હોય ત્યારે આપણે જો થોડું સંધેડ તેલ અથવા તો અળસીનું તેલ નાખ્યું હોય તો ઠીક થઇ પડે. અળસીનો આટો બે જાતનો હોય છે (૧) બરડેલી અળસી (૨) અળસી કે જેમાંથી તેલ કાઢી નાખેલું હોય છે તે કે જેને અંગ્રેજીમાં (Oil Cakes) ઓઇલ કેકસ કહે છે. બનતાં તલક તેલ કાઢેલી અળસીમાં થોડું તેલ નાખીને વાપરેલી ઠીક પડશે. ફ્રેન્સલના કટકા કરતાં બરાબર રીતે બનાવેલી પોલતીસ વધારે વખત સુધી ગરમી રાખી શકે છે, અને જો બરાબર સંભાળ લેવામાં આવી હોય તો ૩ થી ૪ કલાક સુધી તેને બદલવાની જરૂર પડતી નથી.

### રોટલી અથવા પાંઉની પોલતીસ.

જ્યારે આંખ યા એવા નાબુક ભાગો ઉપર પોલતીસ મુકવાની જરૂર પડે છે ત્યારે (Stale bread) વાસી રોટલી અથવા સુકાં પાંઉનાં કટકાનો જુકો કરીને ઉકળતાં પાણીમાં દોહોવીને પોલતીસ મુકવામાં આવે છે. આવી રીતની પોલતીસ બનાવવામાં ઘણું ખર્ચ પાણીને બદલે દુધ વાપરવું સલાહકારક છે. એ તેમજ અળસીની પોલતીસ તથા ચામડીની વચમાં કાંઇ પણ બીજી ચીજ મુકવી નહિ. પાણીને બદલે દુધ વાપરવાથી પોલતીસની જલદીથી અસર થાય છે.

### સુકો શેક.

ન્યારે એક માણસના દિલની ગરમી કાંઈ પણ કારણે ઓછી થઈ જાય છે અથવા ઠંડી વાગી આવે છે ત્યારે બીનાશ વગરનો યાને સુકો શેક કરવો જોઈએ. સુકો શેક ગરમ પાણીની આટલી, ગરમ નળિયું અથવા ઇંટરડી સુકકાં ફ્લેનલમાં વીંટાળીને, અથવા ફ્લેનલને આતશ આગળ તાપ આપીને, કરવામાં આવે છે.

### COLD APPLICATIONS.

ઠંડા પાણીના કડકા થોંકા મટાડવા તથા એકસ દરદો સારાં કરવામાં કામે લગાડવામાં આવે છે. સહેલામાં સહેલી રીત તો એ છે કે જે ભાગ ઠંડો રાખવાની જરૂર હોય તે ભાગ ઉપર પાતલો ઠંડો ભાંજવેલો કટકો સુકી ગરમ થાય કે તુરત તેને ઠંડો કરવાની સંભાળ લેવી. એવી રીતે કરવાથી બે રીતના ફાયદા થાય છે. એક તો પાણી શરીરના જે ભાગ ઉપર મુકવામાં આવે છે, તેનાં કરતાં વધારે ઠંડું હોવાથી તે ભાગની ગરમી ચુસી લે છે. અને બીજો ફાયદો પાણી ન્યારે હવામાં ખુલ્લું રહે છે ત્યારે જલદીથી (evaporate) હવાઈ રૂપ પકડે છે અને તે રૂપ પકડતાં તો આસપાસની ચીજોને પણ થોડે દરજ્જે ઠંડી કરે છે. હવે ત્યારે જો એક પાણીથી તર થયેલો (saturated) કટકો ચામડીને લાગે તો ચામડીની ગરમી ચુસી લેવીજ જોઈએ. એપરથી સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે કે આંગના કાંઈ પણ ભાગની ગરમી ઓછી કરવાને માટે ભાંજવેલો કટકો ઘણો પતલો જોઈએ, તેમજ તે ગરમ થતાં તુરત બદલવો જોઈએ. કેટલીક વખત બદનનો ભાગ એટલો ગરમ હોય છે કે તેને ઠંડો કરવાને માટે વારંવાર બીજો કટકો લેવો પડે છે અને તે ઘણું કંટાળા ભરેલું કામ થઈ પડે છે. તેવી વખતે નીચે પ્રમાણે કરવાથી મહેનત તેમજ વખતનો ખર્ચાવ થશે:—

દરદીના બિછાના ઉપર દરદીનાં માથાથી જરાક ઉપર એક ગલાસ ઠંડા પાણી યા એવીજ બીજી ચીજથી ભરેલું રાખવું અને તેની અંદર એક મોટો ફમાલ એવી રીતે બોભેલો રાખવો કે જેથી તેનો એક છેડો



તે ગ્લાસમાં રહે તથા બીજો છેડો દરંદીના ઠંડા કરવા જોઇતા ભાગ ઉપરના બીના કકડાપર રહે. હવે કુદરતના એક કાયદા ( Water seeks its own level ) ‘પાણી પોતાની સપાટી શોધી લે છે’ તે પ્રમાણે તે ગ્લાસમાંનું પાણી ધીમે ધીમે કટકો જેમ સુકાતો જશે તેમ આવતું જશે અને એ રીતે કટકો બીનો અને બીનોજ રહેશે.

ન્યારે પાણી ધણુંજ ઠંડું જોઇએ ત્યારે થોડું આઇસ નાખવું અથવા તો (chloride of ammonia) ક્લોરાઇડ ઓફ એમોનિયા અથવા તો (nitrate of Potash) નાઇટ્રેટ ઓફ પોટેશ નાખવો. જો એવી કાંઇ ચીજ ન મળે તો (methyalted spirit) મેથીલેટેડ સ્પીરીટ, સરકો અથવા કૅલ્સનવાટર ઉપયોગમાં લેવું. જો ધણીજ ઠંડકની જરૂર હોય તો આઇસના લુકાની રબરની કાચળી વાપરવી.

ખરફની મોટી મોટી લાદીઓ આવે છે અને તેમાંથી જોઇતું આઇસ બાંજીને કાઢવાનું કામ એક નર્સનું છે. ખરફને હંમેશાં ફ્રેજનલનાં કટકામાં લપેટવાથી થોડું પીગળશે. પહેલી નજરે આઇસ જેવી ઠંડી ચીજને ફ્રેજનલથી ઉફ આપવી હડાપણુ બરેલું લાગશે નહિ પણ ફ્રેજનલ ગરમી સારી રીતે લઇ શકતું નથી. ફ્રેજનલ પહેરવાનું કારણ એટલુંજ કે દીલની ગરમી બહારની ઠંડીથી કરીને ઓછી થાય નહિ અને આઇસ ઉપર ફ્રેજનલ વોટાળવાનું કારણ એજ કે બાહેરની ગરમીથી આઇસ જલદીથી પીગળે નહિ. એ રીતે ફ્રેજનલ ઉપર જણાવેલી બન્ને બાબતમાં ગરમી જતી અટકાવે છે.

ચોક્કસ તાવ, જેવી કે (Scarlet Fever) અથવા તો (Typhoid Fever) તાપક્રોધક તાવમાં દીલની ગરમી અતિશય હોવાથી આખું દીલ ઠંડું કરવાની જરૂર રહે છે. એવી વખતે ઠંડા પાણી સાથે થોડા સરકો ભેલીને સ્પંજ કરવું ઘણું ફાયદાકારક છે. એવી રીતે સ્પંજથી લગાડીને પછી બેથી ત્રણ મિનિટ સુધી રહેવા દેવું કે જેથી કરીને તાપ ઓછી થશે. એવી રીતે સ્પંજ કર્યા પછી ‘કલીનીકલ થરમોમીટરથી’

વાત તપાસવાની અને જો પહેલાં કરતાં ઉતરેલી માલમ ન પડે તો પછી થોડું આઈસ નાખી નેતનો કટકા થોડો નીચેરીને દરદીના બદનની આસપાસ વીંટાળવો તથા ગરમ થાય ત્યાં સુધી રહેવા દેવો. એટલી સંભાળ રાખવી કે દરદીને પવન લાગે નહિ તેમજ તેના બિછાના ઉપર પાણીથી અસર નહિ થાય તેથી આમકું નાખવું. જ્યાં સુધી ઘટતી ગરમી ઓછી થાય ત્યાં સુધી એમ કરવું. બનતાં તલક બરફ વાપરવું નહિ, કારણ સરકા સાથે ભેળેયું પાણીજ ઘણી સારી અસર કરવામાં ફતેહમંદ નિવડે છે.

### સાધારણ બીનાસ કેમ આપવો.

ચોક્કસ (internal) અંદરખાનેના દરદીને માટે તેમજ ચોક્કસ બાહ્યને માટે બાહ્યરથી સાધારણ બીનાસ આપવાની જરૂર પડે છે. અથવા તો સુતરના કટકાઓ ગરમ પાણીમાં ભીંજવીને લગાડવામાં આવે છે. એ કટકાને અંગ્રેજીમાં 'compresses' કમપ્રેસીસ કહે છે. એ 'કમપ્રેસીસોને' પછી રેશમી કપડામાં વીંટાળીને બેઠતા ભાગ ઉપર ફેલન-લથી કરીને બાંધવામાં આવે છે. ગળાના સોજા તથા એવીજ કીસમનાં બીજાં દરદી ઉપર એ 'કમપ્રેસીસો' અતિ ઉપયોગી થઈ પડે છે. ગળાના સોજા વખતે એ 'કમપ્રેસીસ'ને હડપચી આગળથી બાંધી ઉપર બે કાનને અંદર લઈ માથાંપર તાળવાંવેર લઈ ત્યાં બાંધવા. જો એક બાની ઉપર બાંધવું હોય તો તેને ડબલ કરવું નહિ. 'કમપ્રેસીસ' કાંઈ વારંવાર બદલવો પડતો નથી, જો 'oiled silk' યાને તેલ લગાડેલું રેશમી કપડું બરોબર રીતે બાંધેલું હોય તો ૧૨ કલાક સુધી બદલવાની જરૂર પડતી નથી.

(Treatment by counter-irritation) એટલે જો કાંઈ અંદરના ભાગમાં સોજો થયો હોય અથવા તો લોહીનો જમાવ થયો હોય તે મટાડવાને બહારની આમડીપર કાંઈ જલ્લદ ચીજ લગાડવી જેથી અંદરનો સોજો અથવા લોહીનો જમાવ દુર થઈ જાય છે. એ સગવળથી રાઇની પોલ્ટીસ, તરપેનટાઇન, આમોનિયા, આયોડિન વિગેરે દવાઓ બહારની આમડીપર વાપરવામાં આવે છે જેથી અંદરનો સોજો અથવા લોહીનો જમાવ નીકળી જાય છે.

## જટલાદ લગાડવાની દવા.

ચોપડવાની દવા એક નર્સે હુશિયારી અને અસરકારક રીતથી લગાડતી જોઈએ. હાથમાં કાંઈપણ પહેરવા વગર ખુદ્દા હાથે લગાડવાથી બહુ અસરકારક નિકળે છે. પહેલાં હાથની હથેલી ગોખલા જેવી બનાવી તે ભાગ પર નરમ પણ નિયમિત રીતે ચામડીપર મસળવું. હવે દવા ચોળતી વખતે ગોળગોળ રીતે હાથ લેવા અથવા તો સીધા ઉપર હેઠે હાથ લેવા તે જે ભાગપર લગાડવામાં આવે તેની ઉપર આધાર રહે છે, કેટલાક કેસમાં એકજ રીતે સીધા હાથે લગાડવું અને હાથ ઉંચકી પાછું તે જગાથી શરૂ કરવું પડે છે. છાતી તથા (abdomen) પીડના ભાગપર દવા લગાડતી વખતે હાથ ગોળગોળ ફેરવવો ઘણો ઉપયોગી છે; જો પીડનાં નીચલા ભાગ ઉપર ચોપડવાની જરૂર હોય તો ઉપરથી નીચે અને નીચેથી ઉપર એમ હાથ ફેરવવો; પણ જો હાથ તથા પગ ઉપર દવા ચોપડાવી હોય તો નીચેથી ઉપર હાથ લેવો. હવે કેટલીક (liniment) લગાડવાની દવા કેટલી લેવી તથા કેટલો વખત સુત્રી લગાડવાનું ચાલુ રાખવું તે તે દવાની પચવાની શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે. હંમેશાં કાંઈ પણ દવા ચોપડવામાં આવે છે તો તેથી ઘણી અગવડ લાગે છે; તેથી જો લાંબો વખત સુધી ચોપડવા કરવામાં આવે તો દરદી કાંઈ અગણ્યમો બતલવતું નથી, પણ જો નર્સને લાંબા વખતની ટેવ ન હોય તો થોડી મિનિટમાં તે થાકી જાય છે.

## ( MUSTARD PLASTERS ) રાઈનું પલાસતર.

એક પ્લાસ્ટિન પેપરનો કટકો, થોડી ઘડી વાળેલું શણનું કપડું અથવા તો સજીવી સરસ થોડાં 'લીશ્યુ પેપર' ઉપર થોડી રાઈ પાણી સાથે ભીજવાને ખુબ મીઠા કરીને લગાડવી. રાઈ સરખી રીતે ૧/૧૦ ઇંચ જેટલી જાડી લગાડવી. ચામડી ઉપર મુક્યા આગમજ તે પ્લાસ્ટિન પેપરના ખુણાં બરાબર વાળવાં કે જેથી કરીને દરદીના શરીર ઉપર રાઈ પડે નહિ, પછી તે રાઈના પલાસતર ઉપર પાતલું મલમલ જેવું કપડાંનું પડ કરીને પછી જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં મુકવું. ઘણું ખરું પંદરથી વીસ મિનિટમાં જોઈતી.

અસર થશે આ રીતે રાષ્ટ્રના પલાસતરથી ગરમી તથા બિનાસ એકી વખતે મળે છે.

### (MUSTARD POULTICES) રાષ્ટ્રની પોલટીસ.

ફેટલીક વખતે અળસીના આટા સાથે રાષ્ટ્ર ભેળીને પોલટીસ બનાવવામાં આવે છે. એક બચ્ચાને માટે ૧) ભાગ રાષ્ટ્ર તથા ૩) ભાગ અળસીનાં આટાથી બનેલી પોલટીસ, ઉપયોગી છે. એ રીતે બનાવેલી પોલટીસ તથા પલાસર. તરીકેનું કામ બજાવે છે. એ પોલટીસ નીચલી રીતે બનાવવી.

પહેલાં ઉપર લખેલાં પ્રમાણ પ્રમાણે થોડી રાષ્ટ્ર લઈ તેને સારી રીતે ઠંડા પાણીમાં મીક્ષ કરવી, પછી તેમાં ઉકળતું પાણી રેડતાં જ્યારે અળસીની પોલટીસ બનાવવાની સમજ આગલ આપી ગયા છીએ તેમ અલસીના આટા આસ્તે આસ્તે નાખીને ખુબ ડોહોવવો. અથવા તો પહેલાં અળસીની પોલટીસ બનાવી તે પછી તેમાં રાષ્ટ્ર નાખીને ખુબ હળાવવું જે ચીજ એક નસે ખુબ ધ્યાન રાખવાની છે તે એ છે કે તેને રાષ્ટ્રની સાથે સારી રીતે મેળવવી. કારણ જે જરોખર મેળવવામાં આવી ન હોય તો રાષ્ટ્ર ઘટતી અસર કરશે નહિ. એવી રીતે રાષ્ટ્રની પોલટીસ બનાવીને અળસીની પોલટીસની માફક ચામડી ઉપર મુકવી. આ રીતે બનાવી પોલટીસ એક કલાક સુધી દરદીથી ખમી શકાશે.

### LOTIONS.

જેમ સાધારણ રીતે ફક્ત પાણી બદલના ચોક્કસ ભાગો ઉપર બીનાસ રાખવાને માટે વાપરવામાં આવે છે તેમ “લોશન” વપરાય છે. ફેટલીક વખતે લોશનથી ભીજવેલા કપડાં ઉપર ‘Oiled silk’ તેલ લગાડેલાં કપડાં વીંટાળવામાં આવે છે, પણ સાધારણ રીતે ખાલી કપડાં જ વપરાસમાં લેવામાં આવે છે. જ્યારે આંખ ઉપર લોશન મુકવું હોય ત્યારે સમવંડ પડે તેટલો નાનો કમડાંનો કટકો ઉપયોગમાં લેવો. જરોખર અસર કરવાને માટે વારંવાર આંખની અંદર પણ લોશન જવું અગત્યનું થઈ પડે છે. તેવી વખતે આંખના પાંપણ જરા ઉપર કરીને થોડાં ટીપાં

નામવાં. જે સંભાળથી એમ કરવામાં આવે તો દરદીને કોઇ પણ પ્રકારની ઇજા થવાની ધાસ્તી રહેતી નથી.

### EAR-SYRINGE—કાનની પીચકારી.

કાનનાં કેટલાંક દરદીને ગરમ પાણી અથવા તો દવા નાખેલાં પાણીથી પીચકારીની મદદવડે ધોવામાં આવે છે. એક ઇંડ્યા રબરની બોલ સાથની બનાવેલી પીચકારી ઘણી ઉપયોગી છે. એ પીચકારી પેહેલાં બોલ દાખી તેની હવા કાઢી નાખીને પછી પાણી અથવા દવાથી ભરવામાં આવે છે. જ્યારે આખો બોલ દવા અથવા પાણીથી ઉપર જથ્થાબધા પ્રમાણે ભરાય છે ત્યારે તે બોલ ધીમે ધીમે દાખવાથી તેમાંની પ્રવાહી કાનના પડદા સુધી જઇને પાછી આવે છે. જે બચ્ચાંઓના કાનને પીચકારી વડે ધોવા હોય તો તે નહાતી વખત સારી રીતે કરી શકાય છે. તે વખતે બાળકો ટબમાં બેઠેલાં હોવાથી કાનની નીચે વાસણ ધરવાની કડાકુટ પડતી નથી. પણ બચ્ચાંને પાણીમાં લાંબો વખત રહ્યાથી સરદી ન થાય તેની સંભાળ લેવી.

### ગળામાં કેમ દવા લગાડવી.

જો ગળામાં દવા લગાડવાની જરૂર પડે તો ઉંટના બાલની પીછી (Throat-Brush) વડે લગાડવામાં આવે છે. તે પીછીને હાથે ગળામાં બરાબર દવા લાગે કરી સેહેજ વાંકો હોય છે. જો બાળકને બરાબર મ્હોઢું ઉઘાડતા શિખવવામાં આવ્યું હોય તો ઠીક પણ જો તેમ ન હોય ને જડમાં વચમાં આવવાને લીધે ગળું દેખાતું ન હોય તો ચમચાના હાથાથી જડમાં દાખીને લગાડવું. નર્સે તે દરદી બાળકને એક બારી તરફ મ્હોં કરાવીને બેસાડવું તથા દાખા હાથ વડે ચમચાના હાથાથી જડમાં દાખી જમણા હાથે ગળામાં પીછી વડે દવા લગાડવાનું શરૂ કરવું. જો જલદીથી અને સફાઈથી ગળામાં દવા લગાડવામાં આવી હોય તો ગળાને ઇંધ પણ ઇજા પહોંચવાની ધાસ્તી નથી, તેમજ બાળકને પણ કંટાળો થતો નથી.

### THE APPLICATION OF LEECHES. જળો મુકાવવી.

ઘણીકવાર દુખારો મટાડવા અથવા તો સોજો ઉતારવાને માટે જળો મુકાવવી ઘણી અગત્યની ચઈ પડે છે. જો જળોને બરાબર વળગીડવી હોય તો પેહેલા જ ભાગ ઉપર જળો મુકવાની હોય તે ભાગને સાથ

તથા ગરમ પાણીથી ઘોષ, સુકવીને પછી થોડું દુધ લગાડીને બીનો કરવો. પછી નર્સે ઘટતી જોને તેના દાબડામાંથી કાઢીને તે બીના ભાગ ઉપર ચપળાઇથી મુકી દેવી. સંભાળ રાખવાની જરૂર છે કે નર્સના આંગળાં ઉપર તે વળગી પડે નહિ. જ્યારે ચોક્કસ ભાગ ઉપરજ જો વળગાડવાની જરૂર હોય ત્યારે જોને એક વાઇન ગલાસમાં નાખીને તે વાઇન ગલાસનું મોં તે ભાગ ઉપર જ્યાં સુધી જો વળગે નહિ ત્યાં સુધી ઉંધું રાખવું. એક વખત જોએ કરડ્યા પછી જ્યાં સુધી વળગી રહે ત્યાં સુધી છેડવી નહિ. પણ જો જોઇએ તે કરતાં વધુ વખત જો વળગી રહે તો પછી થોડું નીમક તેઓનાં દીલપર નાખવાથી તરત છુટશે. ધણીક વખત જો છુટ્યા પછી તેઓએ ડાંખ મારેલા ભાગમાંથી લોહી વહે છે. તેવી વખતે નર્સે તુરત એક કપડાંની કાપડી મુકી તે ઉપર એક રૂમાલ બાંધવો. જો તેમ કરવા છતાં પણ લોહી વહેવાનું ચાલુ રહે તો પછી એક આઇસની નાની ગાંગડી ધા ઉપર મુકવી.

#### PRECAUTION RELATING TO INFECTIOUS DISEASES.

##### હિડતા રોગો સામે બચાવ.

ધરમાં એક માણસને હિડતો રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે તે દરદીને અલાયદી જગામાં રાખવાની ફરજ છે જેથી સાબ માણસોમાં તે રોગ લાગુ પડે નહિ. બને તો દરદીને એક યા જે ઓરડા અલાયદા કરી આપવા. જો બની શકે તો આખો માળ આપવો સલાહકારક છે. એક હિડતા રોગવાળા દરદીના ઓરડામાં કાંઇ પણ કારણે નર્સ સિવાય કોઇપણ માણસે જવું નહિ. જો બની શકતું હોય તો દરદીને ઓરડો તથા માળની આસપાસ ફેલીકો, કંતાન અથવા એવા કોઇ ઘોવાઇ શકાય એવા કપડાંનો પડો કરી લેવો તથા તે પડો હાંમેશાં (Sanitis Fluid) સેનીતાસ ફ્લુઇડ, (Carbolic Acid) કારબોલીક આસીડ અથવા તો (Phenyle) ફીનાઇલથી બીનો રાખવો. ઉપલી દવામાંને ૧ ભાગ તથા પાણી ૩૦ ભાગ મેળવીને લગાડવું. એવીજ રીતેનો એક પડો દરદી તથા નર્સના વપરાસમાં આવતા ઓરડાઓમાં પણ રાખવો. દરેક નર્સ કે જે એક હિડતા રોગથી પીડાતા દરદીની સારવારમાં હોય તેને દરરોજ

ઝોઝામાં ઝોઝો એક કલાક ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું અતિ જરૂરનું છે. જો એક નર્સ ફરવા નહિ જાય તો તેણી જરૂરને વખતે તેણીની મદદની અતિ જરૂર હોય ત્યારે સીક પડી જવાની ધાસ્તી રહે છે. આમાં ધરની હવા સ્વચ્છ રાખવાને માટે સઘળાં ખારી આરણ્યાં ઉઘાડાં રાખવાં અને જો હવા ઘણી સરદ ન હોય તો રાત્રે પણ આરણ્યાં ખારી ઉઘાડાં રાખવાં.

### ઉડતા રોગમાં 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ'ના ઉપયોગ.

ખરી રીતે જોતાં 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ'માં ઘણો ભરસો રાખવો સારો નથી. ચોખ્ખી હવાના મોજબાં તથા અને તેટલો તડકો જેટલો એક ઉડતા રોગના દરદીને નાશ કરી શકે છે તેટલો કાનપણ પ્રકારનું 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ' કરી શકતું નથી. 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ' ત્યારેજ ઉપયોગી છે કે જ્યારે બરાબર પ્રમાણમાં તેને મેળવવામાં આવ્યું હોય તથા જ્યારે તેને (Excreta) યાને રોગીષ્ટ માણસના મળમુત્રમાં નાખવામાં આવે. ત્યારે પણ આસપાસની હવા કે જે દમમાં લેવામાં આવે છે તે હવામાં 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ' જીવ જોવો ફેરફાર કરી શકતું નથી. ધોવાઈ શકાય તેવાં કપડાં, બિછાનું, ખોળીયાં વિગેરેને ધોવા મોકલ્યા અગાઉ પાણીમાં ઉકાળવાં અગત્યના છે. પ્યાલાં રકાખી વીગેરે કે જે દરદીના ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યા હોય તે નર્સ 'કૉનડીઝ ફ્લુઇડ' અથવા 'કારબોલીક એસીડ' સાથે વીસ ભાગ પાણી લઈ ખોળી રાખવાં.

ઉડતા રોગથી પીડાતા દરદીનું નહવાડેલું પાણી પણ ચોક્કસ ભાગ 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ' નાખીનેજ ઓરડામાંથી બાહર લઈ જવું.

આટલી સંભાળ રાખવા છતાં પણ નર્સ પોતાના કામ સર ધરમાં જાય ત્યારે હાથ તથા મ્હોં 'કૉનડીઝ ફ્લુઇડ' લોશનથી ન ધોય તો તે રોગ ધરમાં ફેલાવાનો વખત રહે છે. તે માટે જ્યારે પણ નર્સને ધરમાં ખીજ ભાગોમાં જવું પડે ત્યારે ઉપલી દવા પાણી સાથે ભેળી હાથ ધોઈ નાખવા. દરદીના ઓરડામાંથી ખીજ ઓરડાઓમાં જતી વખતે નર્સ પોતાના દીલ ઉપર એક "ઓવરકોટ" જેવું કપડું પહેરવું અગત્યનું છે. સીક માણસના ઓરડાની બાહર એક નર્સ કોઈ સાથે વાત કરવી નહિ, પણ થોડો વખત બાહર ફરી આવ્યા પછીજ કાંઈપણ કહેવું હોય તે કહેવું.

જ્યારે ઉડતા રોગથી પીડાતો દરતી (convalescent state) યાને તુરતનો સાજો થયેલો હોય ત્યારે તેને અને તેટલા દીકરપર થોડાં કપડાં સહિત ખીજા ઓરડામાં લઇ જવો અને ૧ ભાગ 'ફોર્મીક' ફલુઇડ તથા ૪૦ ભાગ પાણીની મેળવણીથી તેનું દીલ તથા આલ ધોવા.

આ તકે એટલું કહેવું જરૂરનું છે કે ગમે તેવું પણ સરસ 'ડીસ-ઇનફેક્ટન્ટ' હોય પણ તે તાજી હવાના સપાટા, તડકો તથા સંપૂર્ણ સુવ્યાધ જેટલું કરી શકે તેનો પા દિસેસો પણ કરવાને તદ્દન અશક્ત છે. તાજી હવા, તડકો અને સુવ્યાધ સઘલાં મળીને જેટલું કરવામાં આવી રહ્યું હોય તેટલું 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ' કદાપી પુરું કરી આપે; પણ 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ' એકલુંજ ઉડતા રોગનો નાશ કરવામાં પુરતું નથીજ.

( ABUSE OF DISINFECTION ) ડીસઇનફેક્ટન્ટનો ગરઉપયોગ.

જે રોગો ઉડતા નહિ હોય તે રોગોમાં 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ' વાપરવું મિથ્યા છે. એવી વખતે 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ' વાપરવું તે સુવ્યાધના સાચા હેડળ આગસુ રહેવા જેવું છે. સાધારણ રીતે કહેવાઇ શકાય કે જે નર્સ ધણો થોડો 'ડીસઇનફેક્ટન્ટ' વાપરતી હોય તેજ નર્સ એક નર્સની ઉમદા કામ કરવાની લાયકાત દેખાડે છે.

### પ્રકરણ ૧૬ મું.

દાક્ટર આવે તે પહેલાંના જીવ બચાવવાના અને અકસમાત વખતના ઉપાયો.

"She will have the pleasing satisfaction of knowing that she has gained that knowledge which may enable her at any moment to soothe the suffering, alleviate the pain and expedite the care of her child or to save the life of another."

"તેણીને ખુશાલી ઉત્પન્ન કરનાર સંતોષ ઉપજશે કે તેણીએ એક એવી કિસમનું જ્ઞાન પાત કીધું જે કે જે તેણીને કોઇ પણ પળે દુઃખમાં શાંતિ



ફેલાવવાને, દરદો ઓછાં કરવાને અને બચ્ચાંને જલ્દીથી સાજાં કરવાને અથવા તો બીજાંઓની જીંદગી બચાવવાને શક્તિવાન બનાવી શકે.”

હાલ ડોક્ટરો તો વખ્યા જાય છે. પણ કેટલીક વખતે કેટલી જમા-ઓપર ડોક્ટરને આવતાં વિલાંબ લાગે તેટલામાં અકસ્માતથી પિડાવું આદમી મરણ પામે છે, અથવા તો લોહી વહેવાની અથવા ઝેરની અસર એટલી બધી થાય છે કે તેથી તેને બચવાનો થોડોજ સંભવ હોય છે. પણ જો કાંઈ તે વખતે થોડા સારા ઉપાયો લે તો તે આદમીનો જીવ બચાવી શકે. એક સ્ત્રીના છોકરાંને અથવા તો કાંઈ વહાલાંને અકસ્માતથી જખમ થાય અને તેમાંથી લોહી એકદમ વધતું હોય, અને પેલી સ્ત્રીને લોહી બંધ કરતાં આવડે નહિ તો ડોક્ટર આવે તો અગાઉ તે આદમીનું ઘણું લોહી વહી જાય અથવા તો ઘણું લોહી વહેવાથી મરણ થાય; પણ તે વખતે એક સ્ત્રીને ઉપાય આવડતા હોય તો પોતાના વહાલાંનો જીવ બચાવી શકે. એજ પ્રમાણે ઝેરી જાનવરના ડંખ થાય અથવા તો જાણી અણજાણી ઝેર ખાવામાં આવે તે વખતના ઇલાજો જાણી હોય તો તેણી કેવી આશીરવાદ સમાન થઈ પડે! તેણી પોતાના વહાલાંઓનો કેવી સંભાળથી જીવ બચાવી શકે, અને એ રીતે તેણી કેવી વહાલી થઈ પડે! જેમ શ્રીને નર્સિંગ શિખવવાની જરૂર છે, તેમ જરૂરની વખતના અકસ્માતના ઉપાયો જાણવાની પણ તેણીની ફરજ છે, કારણ તેણીને ઘરમાં બચ્ચાંને માટે એવું જ્ઞાન બહુ અગત્યનું થઈ પડે છે. બચ્ચાંને અકસ્માત તો થાય છેજ માટે એવું જ્ઞાન એક સ્ત્રીએ જરૂર અપત્યાર કરવું.

અકસ્માતની વખતે, પોતાના ઉપાયો બહુ અસરકારક અને સંતોષ-કારક નિવડે તે માટે નિચલી બાબતોપર ધ્યાન આપવું બહુ જરૂરનું છે :

(૧) શાંત, દ્રઢ અને સાવધ રહેવાની કાશિય કરવી; અને કાંઈ પણ ઉપાયો અજમાવે તો વખતે શું કરવાને ઇચ્છો છો તે વિષે મનને એકસ રાખજો. એક ઉપાય અજમાવાનો ઇરાદો કીધો કે શાંતિથી અને દ્રઢપણે તે વિચારપર અમલ કરેવો અને આજીવનના સુચવે તેપર ધ્યાન નહિ આપવું, જેથી મોડું નહિ થાય અને ઇચ્છ થયલાનું ફુલ વધે પાડ.

જખમ અથવા કાપમાંથી લોહીનું વહેવું બંધ કરવાનો ઉપાય. ૩૯૬

(૨) તે દરદીને આશાયશ મળે તેવી જગાપર સુકવો અને બરડા પર સીધા સુવાડવો; પણ એમ કરવાથી જો દમ લેતાં મુશ્કેલી માલમ પડે તો માથાનો ભાગ જરા ઉંચકવો.

(૩) ગળાના, છાતીના અને કમરના કપડાં ઢીલાં કરી નાખવાં.

(૪) જો દરદીનું શરીર ઠંડુ થઇ ગયું હોય તો ધાબળી ઝોઢાડવી અને દિલમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરવા આખા શરીરની આમડી મસળવી. પણ જો બહુ લોહી વહેવાથી શરીર ઠંડુ થઇ ગયું હોય તો ધાબળી ઝોઢાડી માત્ર આશાયશ આપવી. ગરમી આપનાર કાંઈ પિણું આપવું.

(૫) જ્યારે દરદી તદ્દન થાકીને સુસ્ત અથવા લાથ થઇ ગયો હોય અથવા તો વીસ મિનિટથી વધુ વાર બેશુદ્ધ હાલતમાં રહ્યો હોય તોજ થોડું જલદ પીણું (જેવું કે દારૂ વિગેરે) આપવું. તેથી વળી બહુજ થોડા પ્રમાણમાં આપવું.

જખમ અથવા કાપમાંથી લોહીનું વહેવું બંધ કરવાનો ઉપાય.

નાના જખમોનો પણ બરાબર રીતે ઉપાય કરવામાં નહિ આવે તો વારંવાર ધણું ગંભીર પરિણામ ઉપજવે છે: ગમે તેવો નાનો જખમ હોય તો પણ તેનો સારો ઉપાય કરવો જરૂરનો છે. તે જખમને જો ગરમ પાણી મળે તો તેથી સારી રીતે ધોવો. જો ગરમ પાણી મળી ન શકે તો ઠંડા પાણીને જખમ ઉપર થોડો વખત વેહેવા દેવું; પછી તે ધાને શણુના કપડાંથી સારી રીતે નુછી નાખવો. એવી રીતે ધોવાથી ધુળ અથવા કાંઈ પણ જીવંતુ ધાપર પડ્યાં હોય તે નિકળી જાય છે. જો ધુળ અથવા ઉડતા રોમનાં જંતુઓ ધામાં રહી ગયાં હોય તો વારંવાર ધણું નુકસાનકારક નીવડે છે. પછી ધાની કિનારીઓને દાખીને સાથે મેળવીને ટાઈટ કટકો બાંધવો.

જો જખમ ધણું મોટો તથા ગંભીર પ્રકારનો હોય તો તેની વધુ સંભાળથી ઉપાય કરવાની જરૂર છે. માનવીનાં બદનની અંદર ત્રણ જાતનાં લોહી રહેવાની નસો (Blood-vessels) રહે છે: (૧) ધોરી નસો યાને (Arteries) (૨) સાધારણ નસો યાને (Veins)

(૩) દોરા જેવી અને કેટલીક વખત આંખે ન દીસે એવી નસો. યાને (Capillaries) - (Arteries) ધોરી નસો ધણું ખડું (Veins) સાધારણ નસો કરતાં માંસથી ઢંકાયેલી હોય છે, આ સાધારણ રીતે જે પણ નસો આપણને ચામડીમાંથી દીસે છે તે ધોરી નસો નહિ પણ સાધારણ નસો હોય છે. આ ત્રણે જાતની નસોમાં વહેતું લોહી જુદા જુદા પ્રકારનો રંગ ધરાવે છે; ધોરી નસમાં વહેતું લોહી ચળકતા લાલ રંગનું હોય છે. સાધારણ નસોમાંનું લોહી ધેરા લાલ રંગનું હોય છે, જ્યારે આરીક નસોમાંનું લોહી ધોરી નસ અને સાધારણ નસોમાં કરતાં લોહીની વચ્ચેના રંગ ધરાવે છે.

લોહી જખમમાંથી કેવી રીતે વહે છે તથા કેવો રંગ ધરાવે છે તે ઉપરથી ક્યાંથી વહે છે તે શોધી કાઢવું સહેલું થઈ પડે છે.

એક ધોરી નસના જખમમાંથી ચળકતું લાલ લોહી ફુવારાની માફક ધારમાં વહે છે. ધોરી નસમાંથી નિકળતી ધાર સીધી વહેતી નથી પણ કઢાળા મારતી ઉડે છે જ્યારે સાધારણ નસોમાંથી થેડું લોહી ધીમે વહે છે. એક (Capillary) યાને અતિ આરીક નસમાંથી નિકળતું લોહી ધામાંથી થોડું નિકલી બંધ પડે છે. સાધારણ રીતે જો આપણો હાથ કે બદનનો કોઈ પણ ભાગ છોડાયો હોય અને તેમાંથી થોડું લોહી વહેતું હોય તો તે અતિ આરીક નસોનું જખમી થવું દેખાડે છે.

ધણીક વખત કોઈ પણ જાતની નસમાંથી નિકળતું લોહી બરોબર રીતે દાબવાથી બંધ પડે છે. આ તબક્કે પાંચનારે જાણવું અગત્યનું છે કે લોહી (Veins) સાધારણ નસોમાંથી થઈને (Heart) હૈડામાં જાય છે તથા હૈડામાંથી થઈને (Arteries) ધોરી નસોમાં દાખલ થાય છે. ત્યારે જો ધોરી નસો અને સાધારણ નસો જખમી થઈ હોય તો બન્ને નસો આગળ જુદી જુદી રીતે પાટો બાંધવો જોઈએ.

જો એક સાધારણ નસ જખમી થઈ હોય, અને તે જખમ ઉપર સાધારણ જોર વાપર્યા છતાં પણ લોહી બંધ ન પડે તો પછી જ્યાં જખમ પડ્યો હોય ત્યાંથી નજીક નીચેના જાગપર ટાઇટ પાટો

ખાંધવો. ધારો કે એક માણસનાં પગનાં ઘુટણ આગળની સાધારણ નસ જખમી થઇ છે તો પછી જાંગપર નહિ પણ જખમની જેમ અને તેમ નજદીક ટેટાં ઉપર સીકડીને પાટો ખાંધવો.

હવે જો એક ધોરી નસ, આગળ બતાવી ગયા તે પ્રમાણે, જખમી થયલી માત્રમ પડે તો જખમની નજદીકના ઉપરના ભાગપર ટાઇટ પાટો ખાંધવો. ધારો કે પેશાંજ માણસની ઘુટણ આગળની સાધારણ નસ નહિ પણ ધોરી નસ જખમી થઇ છે તો તેના જખમની જેમ અને તેમ નજદીકમાં જાંગ ઉપર પાટો ખાંધવો.

જો બદનની બાહરના ભાગમાંથી લોહી વહેતું હોય તો જખમ ઉપર ધીમેથી દાખવું અને તે જખમી ભાગને બદનની સપાટીથી ઉપર કરવો. જો જખમ પગમાં થયો હોય તો દરદીને ચતો સુવાડી તેનો પગ હાંચવો. જો જખમ નાનો હોય તો આંગળાંથી અથવા જો મોટો હોય તો રૂમાલ અથવા એવીજ નરમ ચીજથી હળવેથી દાખવો. એમ કરવા છતાં પણ જો લોહી વહેતું બંધ ન પડે તો પછી રૂમાલને ગાંઠ વાળી તેમાં એક લાકડી ખોસીને અને તેટલા વળ આપીને જો ધોરી નસ જખમી થઇ હોય તો જખમની ઉપર તથા સાધારણ નસ જખમ પામી હોય તો જખમની નીચે ખાંધવો.

### માથાંની ખોપરીનું જખમી થવું.

જો માથાંની ખોપરી જખમી થઇ હોય અને લોહી નિકળતું હોય તો તે જખમ ઉપર કપડાંનો કટકો અથવા રૂમાલ દાખવાથી લોહી બંધ થશે.

મ્હોં અથવા તો દાંતમાંથી લોહી નિકળતું હોય તો તે પણ ઉપલી રીતે બંધ થશે.

**દરદી ભાગમાંથી લોહી વહેતું કેમ બંધ કરવું ?**

જો પાડું, મોટા કુદ્દા અથવા એવાજ દરદમાંથી લોહી બહુ વહેતું હોય તો ( Styptic wool ) “સ્તીપ્તીક વુલ” થી બંધ કરવું. એ “સ્તીપ્તીક વુલ” નીચે પ્રમાણે બનાવવું. :—

થોડું રૂ અથવા રૂનું કપડું લેવું અને તેને ફટકીનાં પાણીમાં ધણી દહાડા બોળી થોડો વખત રાખીને પછી સુકવવું. એવી રીતે સુકવેલું રૂ અથવા રૂનું કપડું દરદી ભાગમાંથી વહેતું લોહી બંધ કરવામાં ધણું ફાયદામંદ છે. જો એવી રીતનું કપડું જરૂરી વખત ન મળે તો પછી શણ અથવા ઉનના કપડાને પાણીમાં ભીજવી જખમ ઉપર મજબુત બાંધવું.

( VARICOSE VEINS ) પગનાં ટેટાં આગળની નસોનું ફાટવું.

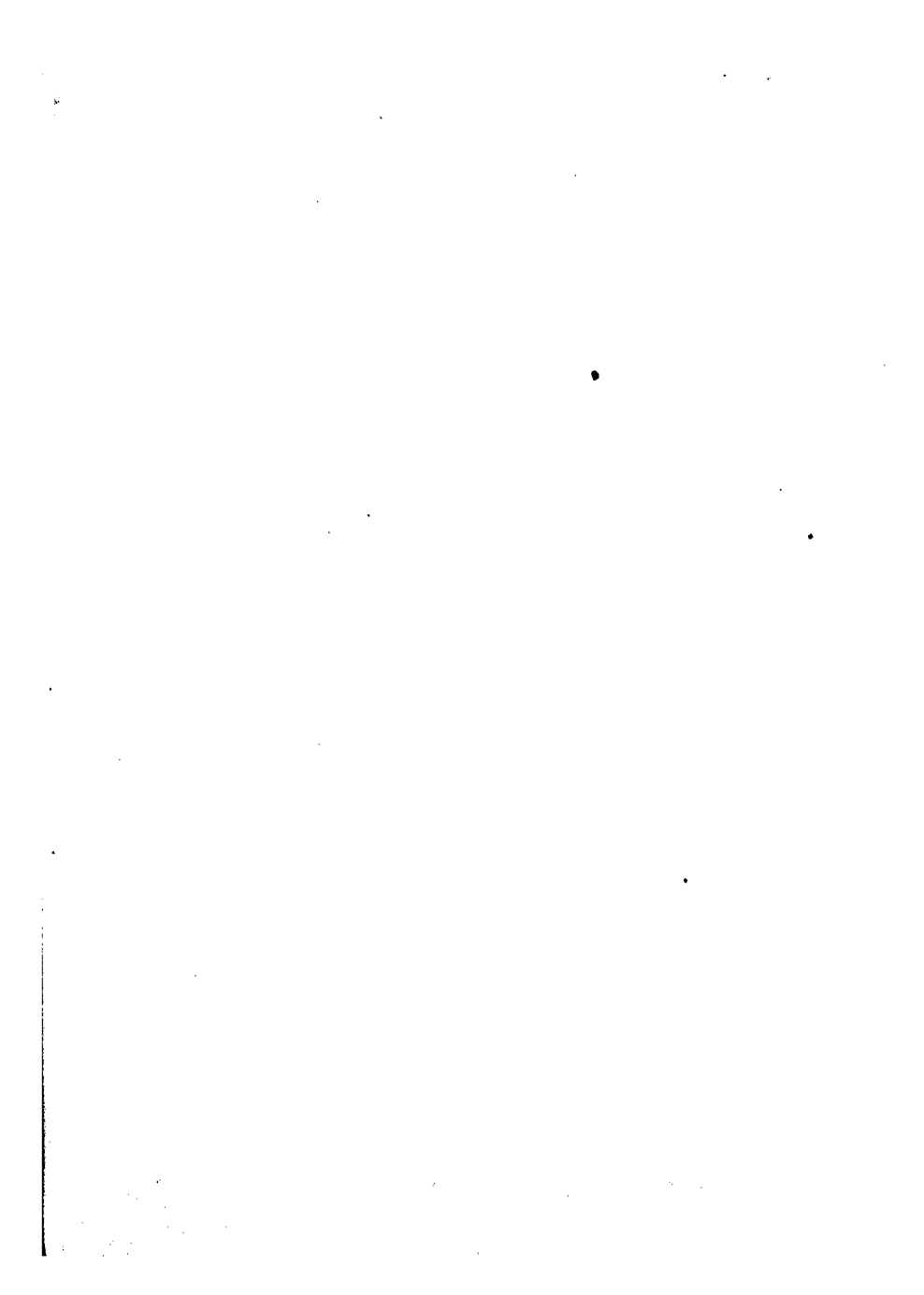
જો માથુસો ધણો ભાર ઉઠે છે તથા ગરીબાઇને લીધે અને તે કરતાં વધારે ચાલે છે તે લોકોમાં પગના ટેટાંની નસો ધણી વખતે ફાટે છે. જ્યારે પણ પમના ટેટાં ઉપરની નસો ફાટે ત્યારે દરદીને સુવાડી તેનો પગ ઉંચો કરાવવો તથા જખમી થયેલા ભાગની નીચેના ભાગપર પાટો બાંધવો.

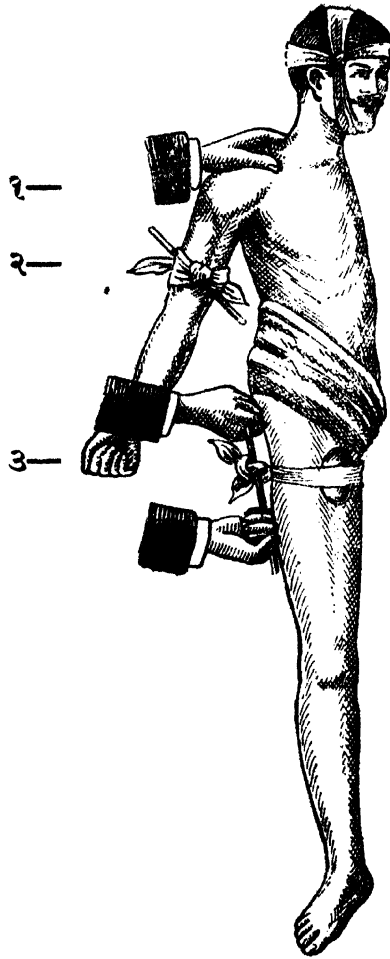
### નસકોરી કુટવી.

જો કાંઈ વાગવાથી અથવા તો કાંઈ પણ કારણથી નાકમાંથી લોહી વહે તો નાક ઉપર ઠંડું પાણી તથા આઇસ ફેરવવું. કેટલાકો વારંવાર નસકોરી કુટવાથી પીડાય છે, અને બચ્ચાંઓમાં પણ નસકોરી કુટવાની વાત આપણે વારંવાર સાંભળ્યે છીએ. એવી વખતે દરદીને તેની પીકપર શાંતિથી સુવા દેવું અને આઇસનું પાણી તેની ગરદનના પાછળા ભાગ ઉપર લગાડવું. તેના નાક ઉપર આઇસના પાણીથી ભીજવેલું કપડું મુકવું. જો એમ કરવા છતાં પણ લોહી વહેવું ચાલુ રહે તો પછી દરદીના નાંકની અંદર સંભાળથી ‘સ્ટીપટીક વુલ’ નું કપડું દોરી વડે બાંધી દાખલ કરવું.

### લોહી સાથની ઓકારી.

જો એક માથુસ લોહી ઓકે તો તે કલેજનાં નાસુર અથવા ખહીની નિશાની છે. એવી વખતે દરદીને બંને તેટલું શાંત રાખવું, અને કાંઈ પણ કારણે બોલવા દેવું નહિ. જેમ અને તેમ મોટા જ્યામાં ઓખખી, તાજી હવા દમમાં લેવા દેવી તથા આઇસ પાણી અથવા દુધ ને આઇસ પિવાડવું, જો વધુ લોહી ઓકે તો છાતી ઉપર ભીજવેલો ટુવાલ પાથરવો અને જો લોહી ફેસાંની કાંઈ નસ ફાટવાથી નિકળતું હોય તો ત્રણ





સમજ માટે જીવો પાનું ૩૯૭.

ઉપલી આકૃતિ ધોરી નસ (Artery) ફાટી હોય તેનું છે.

૧. માથાની ધોરી નસ જોખંખાઈ હોય તો આ પ્રમાણે નસ દાખવી.
૨. હાથની ધોરી નસ ફાટી હોય તો આમ પાટો બાંધવો.
૩. પગની ધોરી નસ ફાટી હોય તો આ રીતે પાટો બાંધવો.

અમમા તરપીતાઇન એ આટલી ઉકળતાં પાણી સાથે મેળવવું અને તેને આફ દરદીને લેવા દેવો. એ આફ લીધાથી લોહી પડતું તુરત બંધ થશે.

કેટલીકવાર લોહી જવાથી માણસ નબળું થઇ જાય છે અને કોઇવાર બેશુદ્ધ પણ થાય છે. તે વખતે ખીરાનું કાંઇ કારણ નથી, કારણ દરદીને એ રીતે શાંતિ મળ્યાથી લોહી જોસમાં ફરતું નથી અને તેથી જખમી થયલા ભાગ ઉપર લોહી બધાઇ જાય છે. તોપણ જો જખમી થયેલું માણસ વધારે નબળું થયું હોય અથવા તો વધુ વખત બેશુદ્ધ રહે તો શુદ્ધિ તથા શક્તિ લાવવાના ઉપાય કાંમે લગાડવા.

## તુરત વેળાના ઉપાયોનો કોઠો.

જખમમાંથી લોહી વહેવું બંધ કરવાની રીત.

સાધારણ નસ ફાટે ત્યારે કાળું ધીમે વહેતું લોહી નિકળે છે. ધોરી નસ ફાટે ત્યારે લાલ, ચળકતું કુવારાની માફક ઉડતું લોહી વહે છે.

જખમી થયેલો ભાગ.

પાટો બાંધવાની જગા.

કપાળ માંથાની કોઇપણ બાજુ, આંખ, ગાળ અથવા શરીરના કોઇ પણ ગોળ ભાગ ઉપરનો જખમ.

પાટાનો વચ્ચે ભાગ જખમ ઉપર રહે તેમ પાટો બાંધીને તે ભાગ ઉપર વિંટાળી જખમની ઉપર ગાંઠ બાંધવો.

બદનના કોઇપણ ભાગની સાધારણ નસ : (vein) નો જખમ.

જખમી થયેલા ભાગ ઉપર તેમજ જખમની નીચે સીકડીને પાટો બાંધવો. જો એક પાટાથી લોહી બંધ ન થાય તો તેથી જરા નીચે ખીજે પાટો બાંધવો.

બદનના કોઇ પણ ભાગની ધોરી નસ (artery) નો જખમ.

જખમી થયેલા ભાગપર તેમજ જખમની ઉપરના ભાગપર પાટો બાંધવો. જો લોહી વહેતું કમતી ન થાય તો બેથી ત્રણ પાટા એકેકથી જરા ઉપર બાંધવા.



પગની ધોરી નસ (artery) જખમની ઉપર તેમજ જાંઘ (thigh) ના વચળા ભાગપર, તેમજ કાતરા આગળ તેમજ ગુંઠા-જીની નીચે પાટો બાંધવો. પગ શરીરની સપાટીથી ઉંચો રાખવો.

હાથની ધોરી નસ (artery) નાડી (pulse) ઉપર, જખમ ઉપર; તેમજ હાથની બાજુના વચલા ભાગ ઉપર, પાટો બાંધવો. હાથ ઉંચો રાખવો.

પગ અથવા હાથની સાધારણ નસ (vein) નો જખમ. પગ અથવા હાથ શરીરની સપાટીથી નીચો ધરવો, અને જખમથી બે કે ત્રણ ઇંચ નીચે પાટો બાંધવો.

પગ અથવા હાથની ધોરી નસ (artery) નો જખમ. પગ અથવા હાથ શરીરની સપાટીથી ઉંચો રાખવો અને જખમની બે કે ત્રણ ઇંચ ઉંચે પાટો બાંધવો.

### સુચના.

જ્યારે પણ લોહી વહેતું હોય તે આપણને ગભરાટમાં બરોબર માલમ ન પડે કે ધોરી નસ ફાટી છે કે સાધારણ નસ જખમી થઈ છે, ત્યારે ડહાપણ બરેલો રસ્તો એજ છે કે બંને જખમી થયા હોય તેમ ઇલાજ કરવા. ખુદ તે જખમની ઉપર પાટો બાંધવા કદી પણ વિચારવું નહિ, તેમજ જખમની ઉપર તેમજ જખમની નીચે પાટાઓ બાંધવા.

### દાઝી જવાનો ઉપાય.

આતશ અથવા તો ગરમ નકકર પદાર્થના સમાગમથી માથુસની ચામડી તથા માંસ બળે છે. બળવાથી થયેલો જખમ તે ભાગ ફેટલો વખત ગરમ ચીજ સાથે સમાગમમાં રહે છે તથા તે ચીજ લાલ થઇને રહે છે અથવા તો ચામડી લાલ માંસ તદ્દન બળી જાય છે. ફેટલીક વખત ગરમ પ્રવાહી પડ્યાથી પણ ચામડી તથા માંસ બળે છે. સાધારણ રીતે, ગરમ પાણીથી થયેલા જખમ કરતાં ગરમ દુધ તથા તેલથી થયેલા

જખમો સાળ થતાં બહુ વાર લાગે છે તથા વધારે ગંભીર પ્રકારના હોય છે. ગરમ પ્રવાહીથી થયેલી એક ઇંચ જેટલી જગા ઉપરની ગંભીર ઇંચ પાંચ ઇંચ જેટલી જગા ઉપર સાધારણ ઇંચ જેટલી ભ્રમ ભરેલી હોય છે. જો ગરમ નકકર પદાર્થ અથવા તો પ્રવાહીની અસરથી દાઝેલા ભાગપર ધા પડ્યો ન હોય તો (Washing Soda) વોશીંગ સોડાના કુકાં પાણીથી ધોવો. ખીજા જે ઉપાય દાઝી ગયા વખતે લેવાની જરૂર છે તે:—

(૧) ઇંચ પામેલા ભાગ ઉપર હવા લાગતી અટકાવવા માટે અલસીનું અથવા મીઠું તેલ રેડવું જરૂરનું છે.

(૨) ઇંચ પામેલા ભાગ ઉપરથી સાવચેતીથી સંઘળાં કપડાં કાઢવાં. જો કપડું જખમ ઉપર વળગી ગયું હોય તો આસપાસથી કપડું કાપી વળગેલાં કપડાં ઉપર તેલ રેડવું. પણ તે કપડું કાઢી નાખવાની કોશિશ કરવી નહિ.

(૩) થોડો રૂ, અળસી અથવા તો સ્વચ્છ મીઠાં તેળમાં ભીંજવીને જખમી ભાગ ઉપર લગાડવું અને એ રીતે વારંવાર લગાડવાની સંભાળ લેવી. (Carron Oil) 'કેરન ઑઇલ' કે જે સરખે ભાગે (lime-water) ચુનાનું પાણી તથા (linseed oil) અળસીનું તેલ ભેળીને બનાવવામાં આવે છે તે કાંઈ પણ રીતે બળી ગયેલા ભાગ ઉપર ઘણું ફાયદાકારક છે. બળી ગયેલા ભાગ ઉપર અળસી, સેલેડ, બદામ, દોઢી, એવી વનસ્પતીનું તેળ વાપરવું, પણ ખનિજ તેલ જેવું કે (paraffine) "પેરેશીન" અથવા (naphtha) ગ્યાસલેટ કઢી પણ વાપરવું નહિ.

હિંદુસ્થાનની સ્ત્રીઓનો પોષાક ગરમીની રૂતુને લીધે જલદીથી ભડકે લઈ ઉઠે એવા હોય છે. ન્યારે પણ કપડાં ભડકે લઈ ઉઠે ત્યારે સમય-સુચકતા વાપરવી અતિ અગત્યની છે. યાદ રાખવું કે જેમ હવા વધુ જથ્થામાં મળે તેમ બળતું વધવા માંડે છે, તેથી કરીને એક બળતાં માથુસ અથવા તેની આસપાસનાએએ જે પૂંહેલી ચીજ કરવાની છે તે એ છે જે બળતી ચીજ તરફ આવતો હવાનો જથ્થો ઓછો કરવો. એવી વખતે બળતું માથુસ ગભરાઇને દોડવા માંડે છે અને તેથી કરીને મુખાધિકી

મદદ મેળવવાને બદલે પોતાના શરીરને વધારે ગંભીર ધમ્મ પહોંચાડે છે. એવી વખતે જમીન ઉપર ગબડવા માંડવું. તથા ધાબળી અથવા એવી કાંઈ ચીજ એટલી લેવી. ગરમ પ્રવાહી અથવા નકકર પદાર્થથી દાઝી મચલા માણસને ચાહ, કારી, કોકો એવુંજ કાંઈ પીણું ગરમ ગરમ પીવાં આપવું.

જાનવંરોનું કરડવું.

બીલાડાં તથા કુતરાં જેવાં તિક્ષ્ણ દાંત ધરાવનારાં જાનવરો, કેટલીક વખત માંસમાં નાકું પાડે છે, માંસ ચીરી નાખે છે, અથવા ચામડીમાં (abrasions) યાને ધસારો પાડે છે. જ્યારે કોઈ જાનવરે કરડવું હોય અને ધણી વેદના થતી હોય, તે વખતે ગરમ શેક અથવા પોલતીસ ધણી ઉપયોગી થઈ પડે છે. કુતરાનાં કરડવાને માટે લોકોમાં ખોટો ગભરાટ છે, કારણ કે જ્યાં સુધી કરડનાર કુતરો પોતે (hydrophobia) હડકવાથી પીડાતો ન હોય ત્યાં સુધી તેના કરડવાથી કાંઈ પણ જીવ જેવી ધમ્મ થતી નથી.

સાંપનો ડંખ.

હિંદુસ્થાનમાં જો કે ૨૦૦ જાતના સાંપ મળી આવે છે, તોપણ માત્ર ૩૦ જાતના સાંપ ઝેરી હોય છે. જ્યારે સાંપના કરડવાથી જો બે દાંતનાં સાંપ દીસે તો ધારવું કે સાંપ ઝેરી છે, પણ જો બેથી વધારે દાંતનો સાંપ માલમ પડે તો હંમેશાં જાણવું કે સાંપ ઝેરી નથી. સાંપના ડંખને માટે ધણી ઉપાયો ફરમાવવામાં આવે છે, પણ નીચલો ઉપાય વધારે કારગત લાગશે:—

જેમ બને તેમ જલદી સાંપે કરડેલા ભાગથી થોડે ઉપર એક દોરી મજબુત રીતે બાંધવી કે જેથી ઝેર સાથે બેળાયલું લોહી હૈડાં તરફ જાય નહિ. પછી ડંખ મારેલા ભાગને એક નાનાં હથીઆરથી કાપ મુકવો ને બને તેટલું લોહી ચુસી લીધેલું ધણો ફાયદો કરશે; પણ ચુસ નારે સંભાળ રાખવી કે તેનું જડબાં તથા હોઠમાં કરો. પણ ધસારો હોય નહિ. સાંપના ઝેરમાં એવી ખુબી છે કે જ્યાં સુધી તે માણસના લોહી સાથે મળી જતું નથી ત્યાં સુધી કોઈપણ રીતે માણસને ધમ્મ

પમાડું નથી. સાંપનું ઝેર કાઢાને જો પીવામાં આવે તોપણ તેથી તે પીનારને ધન થઈ શકતી નથી. અને તેટલું લોહી ચુસી કાઢ્યા પછી થોડું (Liquor Ammonia) 'લીકર એમોનીયા' તે જખમમાં રેડવું તથા નીચે પ્રમાણે તેજ દવા વખત ખોવા વગર પાણીમાં ભેળી આપવી:—  
મોટાં માણસને દવાના ૩૫ ટીપાં પાણીમાં ભેલીને

૧૨ થી ૧૫ વરસનાં બચ્ચાંને ૨૦ થી ૨૫ " " "  
૮ " ૧૨ " ૧૫ " ૨૦ " " "  
૪ " ૮ " ૧૦ " ૧૫ " " "  
૪ વરસ સુધીનાં " ૫ " ૧૦ " " "

જો સાંપે કરડેલા માણસનું માથું ધુમતું હોય અથવા ભારી લાગતું હોય તો ઉપર જણાવેલી દવા ઉપર જણાવ્યા માફક ઉમરનાં પ્રમાણમાં દર ૧૨ મિનિટે જ્યાંસુધી માથું નરમ પડે ત્યાં સુધી આપવું. માથું નરમ પડ્યા પછી પણ જ્યાં સુધી ઝેરની દરેક નિશાની નાશુદ થાય નહિ ત્યાં સુધી આ દવા ૪ કલાકે એવી ચાલુ રાખવી.

જો કોપર જેવાં સાંપ, કે જેનું ઝેર તાત્કાલિક મરણ નીપજાવે છે, તેવા સાંપે કરડ્યો હોય તો તે માણસને ઉપર જણાવ્યા કરતાં થોડા પ્રમાણમાં વધુ (Liquor Ammonia) 'લીકર એમોનીયા' વારંવાર આપવું. જો 'પુરસા' જાતનાં કોઈ ઝેરી સાંપે કરડ્યો હોય તો તે માણસને દિવસમાં ત્રણ વાર ૨૦ ટીપાં ઉપલી દવાનાં આપવાં, પણ જો ઝેર વધારે ચઢવા માટે તો ખચીત દવાનો ભાગ વધારી વખતે વખતે આપવી.

'લીકર એમોનીયા' ઉપર જણાવેલા પ્રમાણ તથા વખત પ્રમાણે કરડેલું માણસ મોતની ઘડી પર હોય ત્યાં તુલીક પણ આપવું. ધણીક વાર એવું બને છે કે વખતે પણ 'લીકર એમોનીયા' ફતેહમંદ નિવડે છે જો સાંપનો ડંખેલો માણસ સઘળી સંભાળ લીધા છતાં પણ લીકર એમોનીયાથી સાબો ન થાય તો પછી લગુ એવી એક પણ દવા શોધી કાઢવામાં આવી નથી કે જેથી તેને ફાયદો થાય.

મુંબઈની ગવરમેન્ટ લેબોરેટરી પરેલમાં આવી છે ત્યાં હાલહડખાં કુતરાંએ કરડેલાં માણસની પાસચ્યુરની શોધ મુજબની સ્ત્રીથી ફતેહમંદ સારવાર કરવામાં આવે છે. તેજ મુજબ ઝેરી સાંપના ડંખ માટે પણ ઉપાય કરવામાં આવે છે.

બનતાં સુધી સાંપ કેવો હતો તે જો બરાબર જણાવવામાં આવે તો સારવાર કરવામાં વધુ સગવડ થાય છે, માટે કરડેલા સાંપને મારી નાખી સાથે લઇ જવાનું બને તો વધુ સારું.

બાંડી તે માણસને પાવો કારણ તેથી ઝેર વધુ ચઢતું અટકશે.

### વીંછીના ડાંખનો ઉપાય.

વીંછીના ડાંખ સાધારણ રીતે બચ બરેલો હોતો નથી. જો કરડેલો માણસ તંદુરસ્ત દાલતમાં ન હોય તો વીંછીનો ડાંખ થોડી ઇબ્જ કરે ખરો. એવી વખતે (opium) અરીણીની ખાલી પોલડીસ બણી ફાયદાકારક છે.

કાનખજુરાના ડાંખનો પણ વીંછીના ડાંખની માફક ઉપાય કરવા.

### ભમરા અથવા મધમાખીનાં ડાંખનો ઉપાય.

જો ભમરો અથવા મધમાખીએ કાંઈને કરડ્યો હોય તો સંભળથી તેને ડાંખ બાહર ખેંચી કાઢવા અને પછી ડાંખેલા ભાગ ઉપર 'લીકર એમેનીયા' લગાડવું.

મચ્છર, મધમાખી, ભમરા એવાંજ જનવરોના સાધારણ ડાંખ ઉપર સાબુ, તેલ અથવા ગલીસરીન લગાડવાથી પણ ફાયદો થાય છે. ડાંખ કાઢી નાખવા પછી એક મોટી કુચીનું નાકું પણ જો જોરથી ડાંખેલા ભાગ ઉપર દબાવવામાં આવ્યું હોય તો પણ ફાયદો થાય છે.

### બેશુદ્ધિના ઉપાય.

એક માણસ જ્યારે બેશુદ્ધ થઇ જાય છે ત્યારે શું ઉપાયો લેવા તે જાણવું અગત્યનું છે. નીચેના ૬ નિયમો ઉપર જો એવી વખતે અમલ કરવામાં આવે તો ફાયદો થશે:—

(૧) બેશુદ્ધ થયેલા માણસને ચતો, માથાં હેઠળ તકિયા વગર સુવાડવો. જો બની શકે તો છેલ્લી રીતે સુવાડવો જોથી તેનું માથું ચીરરની સપાટીથી નીચે રહે.

(૨) તે માણસના કપડાં દીઘાં કરવાં; મુખ્ય કરીને ગરદન, છાતી તથા કમર ઉપરનાં.

(૩) જો બેશુદ્ધ થયેલું માણસ આતશબહેરાન, નાટકશાળા, જેવી ગરદીવાળી જગાએ હોય તો તેને તુરત ચોખી હવા આવે એવી જગાએ લઇ જવો.

(૪) તેના નાક નજદીક (Smelling Salt) 'સ્મૅલીંગ સોલ્ટ' કાંદો લસણ અથવા 'મેનથોલ' જેવી જલ્દલ યીજો ધરવી.

(૫) ઠંડું પાણી તેનાં ચેહેરા ઉપર છાંટવું. તેટલું જાનાં પણ જો શુદ્ધિમાં ન આવે તો પ્રછી છાતી ઉપર પાણી છાંટવું. એક બીના દુવાલથી છાતી ઉપર ધીમે ધીમે ફટકા લગાડવા.

(૬) શુદ્ધિમાં આવ્યા પછી તે માણસને કાંઈ ગરમ તથા શક્તિવાળું પીણું આપવું.

જ્યારે એક બેશુદ્ધ માણસ તાણતોડ કરવો હોય ત્યારે તેના માથાં ઉપર ઠંડા પાણીનો કટકો રાખવો અગત્યનો છે તથા દાક્ટરની મદદ મેળવવી સલાહકારક છે. આવી વખત અજ્ઞાન પણ સારી નિષ્ઠાવાળાં સગાંઓ તેને બચાડીને કાંઈ પણ પીણું તેના મોંમાં રેડે છે. એમ કરવું અતિ નુકસાનકારક પરિણામ ઉપજાવે છે.

### ઉપદ્યુ.

બાળકોને જ્યારે ઉપદ્યુ થાય છે ત્યારે આસપાસનાઓએ તુરત ઉપાય કરવા જોઈએ. જો બાળક મજબુત બાંધાતું હોય તો તેને ગરમ પાણીના ટબમાં બેસાડવું તથા માથાં ઉપર તુરત આઘસ ફેરવવું. જો બાળક નબળા બાંધાતું હોય તો તેને ગરમ પાણીમાં ન બેસાડતાં તેનાં શરીર ઉપર (blanket bath) ગરમ પાણીથી ભીંજવેલી ધાલણીઓ ઢાંકવી. **લુ લાગવી.**

હિંદુસ્થાન જેવા ગરમ દેશમાં (Sun-stroke) લુ લાગવાનું ઘણું સાધારણ દરદ થઈ પડ્યું છે. લુ બે જાતની આવે છે. એક (Sun-stroke) સુરજના તડકાંની લુ લાગવી તે તથા બીજી (heatstroke) ગરમીની લુ લાગવી. તડકાંની લુ એક માણસને અણખણતાં તડકાંમાં ફર્યાથી લાગુ પડે છે, કે જ્યારે ગરમીની લુ ગરમીની મોસમમાં રાતને વખતે લાગુ પડે છે. જો તડકાંમાં ફરતી વખતે માથું તથા ગરદનની પછવાડેના ભાગ સારી રીતે ઢાંકેલો હોય તો તડકાંની લુ લાગવાનો ઘણો સંભવ રહેતો નથી; પણ ગરમીની લુ એટલી સહેલાઈથી અટકાવી શકાતી નથી. તે અટકાવવાને માટે ચોખ્ખી હવાની આવજાવ થાય તથા સુવાનો ઓરડો ગીચ ન રહે એવી સાવચેતી રાખવી અગત્યની છે. તડકાં તથા ગરમીની લુ

અટકાવવી હોય તો ફેરી પીણું જેવું કે અશીષ. દારૂ તથા ખીડી પીવી નહિ તેમજ ખાધા પછી તરતજ સુવું નહિ.

ન્યારે તડકાં યા ગરમીની લુ લાગેલી માલમ પડે ત્યારે તે માથુસને:—

(૧) એક અંધારા ઓરડામાં અથવા ઠંડી છાંયડાવાળી જગ્યાએ લઇ જવો.

(૨) દીલપરનાં સપળાં કપડાં કાઢી નાખી તેને માથું ઢંચું રાખી ચ-તો સુવાડવો.

(૩) ચ-તો સુવાડી તેના માથાં, છાતી તથા બરડા ઉપર ઠંડું પાણી જ્યાં સુધી શુદ્ધિમાં આવે ત્યાં સુધી, તથા ડાકટર આવી પહોંચે ત્યાં તલક, રેડવાનું ચાલુ રાખવું.

(૪) જેમ બને તેમ શાંતિમાં રાખવું.

ઝેર ખાવું.

એ એક ઘણી અફસોસકારક ખીના છે કે, લોકો કફેરી અને કઢંગી ફળવણીને લીધે જરાક પથુ દુઃખને લીધે આપઘાતનો મદા પાપી અને જખુન ગુન્હા કરે છે! આપઘાત થતો અટકાવવો એ તો તેની ધર તેમજ ખીજ રીતની ફળવણી ઉપર આધાર રાખે છે, પથુ એક માથુસે ભુલથી યા ખુશીથી ઝેર લીધું હોય તેના ડાકટર આવ્યા પહેલાં કેવી રીતે ઉપાય કરવા તે જાણવું અગત્યનું છે, અને તે જાણવાની કાશિય કરવાની દરેક મરદ તેમજ સ્ત્રીની ફરજ છે. તે ફરજ ન બળવ્યે તો આપણે Sin of Omission જે કરવું જોઈએ તે ન કરવાના ગુન્હાને પાત્ર છીએ, બધી રીતના ઝેરા કેવી અસર કરે છે તે વિગતવાર આ નાની ચોપડીમાં દર્શાવવું અશક્ય છે, પથુ એક વિદ્વાન ડાકટરનો નિચલો કોઠો ઘટતા ફેરફાર સાથ આપ્યો છે, તેનો અભ્યાસ કીધેલો જરૂરી વખતે બહો ઉપયોગી થઇ પડશે:—

ઝેરા.

ઉપાયો.

એસીડા. (Sulphuric)

(Magnesia) મેગનીશીયા,

સલફ્યુરીક, (Hydrochloric) ચાક, લીંતનો ચુનો, કારબોનેટ ઓફ હાઇડ્રો ક્લોરીક તથા (Nitric) સોદા. પોતેશ, દુધ, તથા સાલીડનું નાઇત્રીક.

ચાક, લીંતનો ચુનો, કારબોનેટ ઓફ સોદા. પોતેશ, દુધ, તથા સાલીડનું તેલ પીવાડવું.

**ઝેરો.**

( Oxalic ) ઓક્ઝેલીક, ( Tar-  
taric ) તારતેરીક, ( Acetic )  
એસેટીક.

દારૂ.

ખારો. ( Potash ) પોતેશ,  
( Soda ) સોદા, ( Ammonia )  
એમોનીયા વિઝેર.

ફતકડી.

( Arsenic ) આરસેનીક.

ત્રાંધુ. ( Verdigris ) ;  
( Blue Vitriol ) મોરથુથુ તથા  
કલ્પ વગરનાં વાસણુનો કાટ.

( Gases ) ગેસો. ( Coal  
Gas ) કોલ ગેસ ; ( Carbonic  
Acid Gas ) કાર્બોનીક એસીડ  
ગેસ.

( Iron ) લોખંડ.

**ઉપાયો.**

હીંતનો ચુનો અથવા (Magnesia)  
પાણી સાથે મેળવી પુરતા જથ્થામાં  
આપવું. (Soda) સોદા (Potash)  
પોતેશ, એવા ખારો બિલકુલ આપવા  
નહિ.

૩૦ ગ્રેન ( Sulphate of  
zinc ) સલફેટ ઓફ ઝીંક અથવા  
રાખનું પાણી આપી વોમીટ કરાવવું.  
તથા માથુ ઠંડુ રાખવું. મળાં આગ-  
ળના કપડાં ઢીલા કરવા.

સરકો અને પાણી સરખે ભાગે  
હીંચુનો રસ, તેળ.

(Soda) સોદા, (Ammonia)  
એમોનીયા.

તેલ, અને ચુનાતું પાણી, પાણીમાં  
કોલસો, લોખંડનો કાટ ગોળના સીરા  
સાથે; કપુર અથવા 'એમોનીયા'

અને તેટલી છડાંની સફેદી, દુધ,  
આટો અને પાણી, રૂઝાગ કાપી,

સ્વચ્છ હવા; ગરમ પીણું.

( Soda ) સોદા તથા ( Am-  
monia ) એમોનીયા.



( Lead ) સીસું.

( Epsom Salt ) વિભાયતી

મીઠું; થોડી નરમ સલ્ફ્યુરીક એસીડ.

( Mercury ) પારા.

ધંડાંની સફેદી, દુધ, આટો.

( Narcotics ) કેફ ચઢાવનારી દવાઓ.

રાઇ તથા પાણી; સ્ટ્રૉગ ચાહ તથા કાશી; ઝાંઝા આવવા દેવા નહીં;

( Aconite ) એકોનાઇટ (Datura) ધતુરા, અરીષ્ટ તથા ( Chloroform ) ક્લોરોફોર્મ.

( ઉપલા ઇલાજ. )

( Prussic acid ) પ્રુસીક એસીડ.

( Ammonia ) એમેનીયા: વિજળી.

( Caustic ) કોસ્ટીક.

નીમક તથા પાણી.

( Strychnine ) સ્ટ્રીકનીન.

પાણીમાં 'કાલસો; 'ક્લોરોફોર્મ'

સુધાડવું

( Zinc ) જસત.

દુધ; સોદા; મેગનીસીયા તથા પાણી; ઘણું ખરૂં 'જસત' વામીટ થઇ નીકળી પડે છે અને જઝી ધારતી રહેતી નથી.

## સુચના.

જો કોઇ પણ ઝેર ચઢડ્યું હોય તો ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ઉપાયો કાંઇ પણ વખત ખોદ્યા વગર કરવા. દવાઓ જેખવાની કડાકુટ કરવી જરૂરની નથી, અડસટાએ આપેલી બસ છે. ખંધાં ઝેરો વખતે (Emetics) વોમીટ લાવનારી ચીજો આપેલી સારી છે. જો શક્તિ તથા ગરમી આવે એવી દવાની જરૂર હોય તો ગરમ દુધ તથા કોકો અથવા જરૂર પડે તો ગરમ પાણી તથા ધાંડી પણ આપવું.

ખરેખર ઝેર ચઢડ્યું છે કે નહિ તે નીચલી રીતે માલમ પડશે:—

( ૧ ) ખરેખર ઝેર ચઢડ્યું હોય તો તેની અસર તુરત થાય છે. બીજાં કોઈ પણ દરદ—માથે ભોહી ચઢી જવું, ( apoplexy )

ખરેખર ઝેર ચઢીયું છે કે નહિ તે નીચલી રીતે માલમ પડશે. ૪૦૭

(Sunstroke) તડકાંની લુ લાગવી અને કોલેરા (Cholera) સિવાય—ની અસર એકદમ થતી નથી. ન્યારે પણ એક માણસ એકદમ વોમીટ કરવા, ઝાડો કરવા, તથા બેશુદ્ધ થવા માટે, ત્યારે બાણ્યું કે ઝેર ચઢીયું છે.

(૨) ઝેરની અસર ઘણું ખરું કાંઈ પણ ખાધા યા પીધા પછીજ માલમ પડે છે.

(૩) (Cholera) કોલેરાજ એક એવું દરદ છે, કે જે એકી વખતે સંખ્યાબંધ માણસને ઇબ્બ પહોંચાડે છે. એક ઝેરી ખાણું ખાધા પછી બધા ખાનારાઓને સરખી અસર થવા માટે છે.

હવે ઝેર ચઢીયું છે એવી ખાતરી કર્યા પછી આપણે જોવાનું કે તે ઝેર (Narcotic) યાને હિંધ લાવનાર, (corrosive) યાને માંસ તથા ચામડી ખવાઈ નાખનાર કે (delirious) યાને બેભાન બનાવનાર છે.

હિંધ લાવનાર ઝેર ઘણું અપીણ, એક યા બીજી રીતે, ધરાવે છે. તેવી વખતે આંખની કીકીઓ તદ્દન ટાંચણીના માંધા જેટલી જણી થઈ જાય છે, તથા ધોરવાનું શર થાય છે, ચામડી ઘણી ગરમ થાય છે. એવી વખતે વોમીટ લાવનારી ચીજ આપ્યા વગર કદાચજ ઉલટી થાય છે.

ખવાઈ નાખનારાં ઝેરો હમેશાં મ્હોનાં તાળવાંની ચામડી તથા (Alimentary Canal) યાને ખોરાક જવાની નળીને નુકસાન કરે છે. એ રીતનું ઝેર ઘણીજ વેદના પેદા કરે છે.

બેભાન બનાવનાર ઝેર લેવાથી ખુબ તરસ તથા પેટ તથા ગળામાં વેદના પેદા કરે છે. એ ઝેર વખતે પણ એક ઉલટી લાવનારી ચીજ લેવી અવશ્યની છે.

સાધારણ રીતે હરેક રીતનાં ઝેર લીધા પછી ઉલટી કરાવીને જીભાખ આપવો જરૂરનો છે.

ન્યારે પણ કોઈ પણ રીતનું ઝેર ચઢીયું હોય ત્યારે નીચલી રીતે વર્તવું ફાયદેમંદ છે:—

૧. જો ઝેર ખાધેલું માણસ ઉંઘવા માંગે તો તેને કાષ્ટ પશુ રીતે સળગાવત રાખવો, ઉંઘવા દેવો નહિ.

૨. જો ઝેર ખાધેલું માણસ અફડા તફડી કરે તો તેના માથાં તથા ચેહેરા ઉપર ઠંડા પાણીનો છંટકાવ કરવો.

૩. જો એસીડ ( "Acid" ) નાં ઝેર ગળેલા માણસના મ્હોમાં છાગડા પડ્યા ન હોય તો તેને એકદમ ઉલટી લાવનારી ચીજ આપવી તથા ઇંડાં, દુધ, અળસીનું તથા સાલીડ તેલ ( બદામનું કદી પશુ નહિ ) ગળાવવું. ત્યાર પછી સ્ટ્રોંગ ચાહ તથા કાશી આપવી.

૪. જ્યારે ઝેર લીધેલા માણસના મ્હોમાં છાગડા પડ્યા હોય ત્યારે ઉલટી લાવનારી ચીજ પાવી નહિ, પશુ બને એટલું દુધ, તેલ, અથવા કાચાં ઇંડાં અને પાણી સાથે ભેળેમ્હો આટો આપવો.

૫. જો ( phosphorus ) ફોસ્ફરસથી ઝેર ચઢડ્યું હોય તો કદી પશુ તેળ આપવું નહિ પશુ વારંવાર ( magnesia ) મેગનીશીયા અને પાણી ભેળા આપવું.

આંખ, નાક, તથા કાનમાં કાંઈ ચીજ ગઈ હોય તો શું કરવું?

વારંવાર બને છે કે આગગાડીમાં જતાં, અથવા તો રસ્તામાં ધુલાઈ થતાં કોલસાની જીણી કરચો તથા ધુળ આંખમાં પડે છે અને તેથી ઘણી વેદના થાય છે. એવી વખતે આંખના પાંપણ ઉંઘાડીને રૂમાલના છેડાથી તે ચીજ કાઢી નાખવી. કાઢી નાખતો પછી પશુ જો આંખમાં વેદના થતી હોય તો આંખમાં થોડું તેલનું અથવા સાલીડ તેલ નાખવું તોપણ જો વેદના થવી ચાલુ રહે તો પછી ઠંડા પાણીનો કટકો આંખ ઉપર મુકવો.

કટલીક વાર નાનાં બાળકો નાકમાં દાણા, અથવા પેનસીલના જીણા કટકો ખોસી દે છે. તે કટકો બનતી સંભાળે ખેંચી કાઢવાને જો ન બને તેવું હોય તો દાક્ટરની સલાહ લેવી.

નાના જીવ જંતુઓ, જેવાં કે મચ્છર, માંકડ, માંખ, કાનમાં ભરાઈ બેસે છે, તથા કટલીક વાર બચ્ચાંઓ નાકની માફકજ દાણા તથા એવીજ નાની ચીજો કાનમાં ખોસી દે છે, તેવી વખતે તે સુધયા યા એવી અણીવાળી

વસ્તુથી કાઢવાની કોશિશ કરવી ડહાપણુ ભરી નથી. એવી વખતે કાનને સારી રીતે પીચકારીથી ઘોવો ને પછી તેમાં તેજ નામવું. તેમ છતાં પણ જો ભરાયલી ચીજ બાહર ન નીકળે તો પછી દાક્ટર પાસે જવું. અગાન માણસો એવી જણસો તિક્ષણ હથીઆરોથી કાઢવા જાય છે અને ઘણીક વાર કાનના નાભુક પડદાને (Drum) ગંભીર પ્રકારની ઇજા પહોંચાડે છે.

(APOPLEXY) માથે લોહી ચઢવું.

**નીશાનીઓ.**—માથે લોહી ચઢી જવાથી ઘણુંખરું લોહીયાર માણસો પીડાય છે. માથે લોહી ચઢે છે ત્યારે તે માણસ એકદમ બેમાન થઇ જાય છે અને અતિ મુશ્કેલીથી દમ લઇ શકે છે; અને જ્યારે દમ લે છે ત્યારે (Snoring) ઘોરતો હેય એવો, અવાજ કાઢે છે. જ્યારે પણ દમ બાહર કાઢે છે ત્યારે પેંપુડી ફૂંકતો હોય તેમ તેના ગાળ કુગે છે. એક આંખના ડોળા તપાસતાં નાના મોટા માદમ પડે છે જો તેના બેડ હાથે ઉભા કરવામાં આવે તો એક હાથ જરાક શુધ્ધિમાં હોય તેમ તે માણસ ઉભો રાખવાની કોશિશ કરતો હોય તેમ જણાશે, પણ બીજા હાથ ઉપર તેનો કાબુ રહેશે નહિ, અને લકવો થયલા ભાગની માફક પડી જશે. લોહી ચઢેલા માણસને જગૃત કરી શકાતો નથી. તેનો ચેહેરો લાલ થઇ જાય છે.

**ઉપાય.**—દરદીને બિછાના અથવા સોફા ઉપર માથું શરીરની સપાટીથી ઉપર રહે તેમ સુવરાવવો. ગરદન આગળનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. ગરમ પાણીની બાટલીઓ તથા ગરમ ફેલેનલના કટકાઓથી હાથ અને પગને ગરમ રાખવા, માથાને ખુબ ઠંડું રાખવું.

**સુચના:**—કોઇપણ ગરમી આપનારી દવા, અથવા ઉલટી કરાવનારી ચીજ મહોવાટેથી આપવાની કોશિશ કરવી અતી નુકસાનકારક છે.

(EPILEPSY) શીફર.

**નીશાનીઓ:**—શીફર, માથે લોહી ચઢી જવાની માફક એકદમ થઇ આવે છે. શીફરમાં ઘણું ખરું તે માણસ એક ચીસ પાડી પડે છે, હાથની મુઠી ચીવટ રીતે વાળે છે અને પોતાના પગોને અતિ જોરથી પેટ નજદીક ખેંચે છે. તેનો ચેહેરો એકદમ શીફા થઇ જાય છે, તથા મ્હોમાંથી કોઇ વખત લોહી સાથે બેળાઇને શીણુ નિકલે છે, ખુબ તાસવીસ કરે છે,

પણ થોડી મીનીટમાં ઉઠીને ચાલે છે, અથવા ભર ઉધમાં પડે છે. શીફરૂં થવાનાં ધણાં કારણો હોય છે: નખળાઈથી, ધણા ગુસ્સે થવાથી, અનીતિ-માન જાંઘળી ગુજરવાથી, તથા કેટલીવાર ઓઢે ઉતરતું પણ હોય છે. ત્રીઓમાં ગર્ભમાં ખલલ થવાથી પણ શીફરૂં લાગુ પડે છે.

**ઉપાય—**કપડાં જે તાઈત હોય તેા તુરત દીક્ષાં કરવાં. કપાળ ઉપર સરકો લગાડવો અને જે માથું ગરમ હોય તેા થંડુ ચોપડવું. પણ ઠંડું પાણી પીવાડવું નહિ. એવી હદયને ઇજા થાય છે, અને ધણું નુકસાન થાય છે. એક રૂમાલનો દુરૂંચો અથવા તેા નરમ બુચનો ટુકડો દાંતોની વચ્ચે મુકવો કે તેથી જખાને ઇજા નહિ પહોંચે. ખુદશી હવામાં દરદીને લઇ જવો અને તેને તુરત નરમ પિછાના ઉપર સુવાડવો જેથી તેનાં શરીરને ઇજા થાય નહિ તેનાં લાથ પગ પકડવા નહિ પણ જેમ હીંચવે તેમ હીલવવા દેવા. જોગવર શીફરૂં થતું હોય તેા બનતી ઉતાવળે તબીબી મદદ લેવી જરૂરની છે.

હવે દારૂથી, શીફરાઈ કે માથે લોહી ચઢવાથી માણસ બેભાન છે તે નીચલા કોઠા ઉપરથી માત્રમ પડશે:—

**માથે લોહી ચઢવું**

**છાકટ થવું.**

**શીફરૂં થવું.**

એક આંખનો ડોળો મોટો થવો તથા બીજો સંકોચાવો.

એક ડોળા સાધારણ કદના રહેવા.

બેઉ ડોળા સરખી રીતે મોટા થવા.

**સુદ્ધિમાં નહિ.**

**સુદ્ધિમાં હોય તા નહિ.**

**સુદ્ધિમાં નહિ.**

દમ લેતાં અવાજ કરવો અને મ્હોનુ કુગાવું આંખના ડોળા નિયમિત જગાએ પણ નાના મોટા દિસવા.

મ્હોમાંથી દારૂનો વાસ આવવો.

કુદરતી રીતે દમ લેવો. આંખના ડોળા ઉપર ચઢી જવા. તાસ-વીસ કરવી.

ઉપલા કોઠા ઉપરથી તરત માત્રમ પડશે કે દરદીએ દારૂ પીધો છે, શીફરાઈ પીડાય છે, કે માથે લોહી ચઢી જવાથી બેભાન થયો છે.

## ( CHOLERA ) કોલેરા.

આ જીવલેણ દરદ એકાએક અથવા તો લાંબા વખત સુધી ઝાડાનેા રોગ લાગુ પડીને ગલખો કરે છે,

**નિશાનીઓ :—**એકથી તે દસ દિવસ સુધી કાંઈ પણ વેદના વગર વારંવાર ઝાડા થવા. પછી પેટમાં ચીમટા તોડતા હોય એરું લાગવું, ઉલટી કરવી, હાથ પગ તથા નાક ઠંડુ થઈ જવું, તરસ લાગ્યા કરવી, હોથે બલુ રંગ પડવો, પીસાળ અંધ થવી, ચેહેરા સુકાઈ, ચીમળાઈ જવો અને અતિ એચેની ઉત્પન્ન થવી.

**ઉપાય :—**દરદીને જેમ અને તેમ આધસ પીવા તથા ખાવા ભુકા કરીને આપવું. કાંઈ પણ નકકર ખોરાક આપવો નહિ. પાણી ઘણું પાવું (abdomen) પેટની હેઠેના ભાગ ઉપર રાઈ મુકવી. હાથ તથા પગને ગરમ પાણીની બાટલીથી શેક કરવો. આરોગ્યતની દુધ વગરની કાંજ ઘણી ઠંડી બનાવીને પાવી. જે દરદી અતી નબળું પડી ગયું હોય તો ઝેંડી પાવી.

જે કોલેરાના પહેલા તબક્કામાંજ (Chlorodyne) 'કલોરોડાઇન' લીધું હોય તો દરદે ગંભીર રૂપ પકડવાની ધાંસ્તી રહેતી નથી.

## ( DYSENTERY ) મરડો.

એ દરદ વરસાદની મોસમની શરૂઆતમાં ઉભરી નિકળે છે અને યુરોપીયનોમાં ઘણા ત્રાસ મચાવી રહે છે.

**નિશાનીઓ :—**ઉકલાટ થવો, પેટમાં દુખીને ઝાડો થવો તથા ઝાડા સાથે સીમત તથા લોહી પડવું, થોડી તાવ આવવી તથા પેટની નીચેના ભાગમાં અતિ દુખારો થવો.

**ઉપાયો :—**એકથી ચાર ચમચા એરંડીયામાં ૧૦ થી ૧૫.ટીપાં (Loudanum) અરીણુનો અરક આપવો. સઉથી સરસ ઉપાય તો એ છે કે (Ispaghul Seeds) 'ઈસ્પગુલનાં બીયાં,' જે આપણાં લોકો કાલુદામાં પીએ છે, તે પાણીમાં ભેળીને ઝોઝામાં ઝોઝાં એક કલાક ચૂખી આપવાં.

( Choking ) અતરસ જવી અથવા ગળામાં કાંઈ ચીજ ખુચી બેસવી.

ફેટલીક વખત ખાતાં ખાતાં, વાત કરતાં, યા એકદમ હસતાં મ્હોમાં લીધેલો ખુક ( alimentary canal ) ખોરાક જવાની નળીમાં જવાને બદલે ( wind-pipe ) શ્વાસ લેવાની નળીમાં ખુચી બેસે છે, એવી વખતે ખુચી બેઠેલી ચીજ તુરત કાઢવામાં ન આવે તો તે માણસ બેશુબ્ધ થઇ જાય છે.

ઉપાયો :—હીમ્મત રાખી હાથનો અંગુઠો તથા તેની પાસેનું આગલું તે માણસનાં મ્હોના પાછલા ભાગમાં ખોસવું અને આંગળાંને વાંકું કરી તે ખુક ખેંચી કાઢવો. જો એમ ન નિકળે તો તે ઉલટી કરાવ્યા વગર નિકલવો મુશ્કેલ છે. નીચલી રીતે ઉલટી કરાવવી :—

તે માણસને ચત્તો સુવાડવો, પગનું ઘુટણ તે માણસના પેટ ઉપર મુકીને હલવેથી દાબવું તથા જોસમાં તેના ગાળ ઉપર તમાચો લગાવવો. આથી કરીને તે માણસ જોસમાં દમ લેવાની કોશિશ કરવા જશે પણ તે તેથી ઉલટી થઈ જશે, અને ખુચી બેઠેલી ચીજ બાહર નિકળી તે માણસને આરામ બક્ષે.

( RESPIRATION ARTIFICIAL ) દમ બંધ થઈ ગયો હોય તો કેમ ચાલુ કરવો.

ફેટલી વખતે ચોકસ ઝેરો લીધા પછી અથવા પણીમાં ડુબી જવા પછી માણસ બેશુબ્ધ થઇ જાય છે: તેના ફેફસાં કુદરતે નેમી આપેલું કામ કરવાને ગોયા ના પાડે છે. તેવે સમયે બનાવટી રીતે તેના ફેફસાંને દમ લેવાને ચોકસ રીતે લલચાવવું, તે માણસની જીંદગી બચાવવાને માટે અગત્યનું છે.

ન્યારે એક માણસનો દમ હરકોઇ પ્રકારે બંધ થઇ ગયો હોય ત્યારે પહેલું કરવાનું તે એ છે કે તેને ખુલ્લી હવામાં—બાજુ કરીને, ઘરની બહાર—લઇ જવો અને તેનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં—મુખ્ય કરીને છાતી પેટ તથા ગરદન આગળનાં: એક બીનો રૂમાલ તેની છાતી ઉપર આરવો ચાલુ રાખવો, અને તેનું મ્હો હાંપાડવું કે જેથી કરી તાજી હવા

તેનાં ફેફસાંમાં દાખલ થાય એમ કરવા છતાં પણ જો તે માથુસ દમ લેવો ચાલુ ન કરે તો પછી (artificial respiration) 'આર્ટીફિશલ રેસ્પીરેશન,' જે નીચે સમજાવવામાં આવશે, તે પ્રમાણે દમ ચાલુ કરવો.

જો માથુસને પાણીમાંથી કુખેલો બાહર કાઢવામાં આવ્યો હોય તો તેને બનતી ઉતાવળે સુકી જગા ઉપર લઇ જવો, અથવા દરિયામાં હોય તો બોટમાં તુરત ઉપાડી લેવો. પછી તેની ગરદન તથા છાતી ઉપરનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. મ્હોમાં કાંઇપણ લીલ અથવા એવીજ ચીજો ગઇ હોય તો તે કાઢી તેને બાતી ઉપર ઉંધો નાંખી એક મિનિટવેર હીળવવો કે જેથી કરી તેણે પાણી પીધું હોય તે ઝોડી કાઢે; પછી તેને ચ-તો સુવાડી તેની જગ્યાન મ્હોંમાંથી જરા બાહર કાઢવી અને તે બાહર રાખવાને માટે એક દોરી તેની ઉપરથી લઇને હડપચી સાથે બાંધવી, પછી નીચલી રીતે દમ ચલાવવો :—

દમ બંધ થયેલા માથુસને ચ-તો સુવાડવો તથા તેનાં ખભાંની નીચે એક કઠણ તકિયો અથવા તે ન મળે તે તેના તથા બીજા માથુસોના કપડાંનો કુચો બનાવીને સુકવો.

તે માથુસના માથાં નજદીક ગુઠણીએ પડવું અને તેના હાથો ધુંટીથી જરા નીચેથી જોરમાં પકડવા; પછી તે હાથોને હળવેથી માથાં ઉપર લાવી એકેકની ઉપર રાખવા. આવી રીતે બે પળ સુધી રાખી હાથોને છાતી નજદીક લઇ જઇ મજબુતીથી બે પળ વેર વાળવા, એ રીતે જ્યાં સુધી દમ ચાલુ થાય ત્યાં સુધી મિનિટમાં પંદર વખત કરવું. મિનિટમાં ૧૫ વખત કરવાનું કારણ એટલુંજ કે સાધારણ રીતે એક તંદુરસ્ત માથુસ મિનિટમાં પંદર વખત દમ લે છે. જો દમ બંધ થયેલા માથુસનું આંગ મોઢું હોય તો દમ ચલાવવા બે માથુસો સાથે કામ કરવું; પણ એટલું જ્યાનમાં રાખવું કે બેઉ હાથો સાથે ઉપર નીચે થવા જોઈએ.

બ્યારે ઉપલી રીતે દમ ચાલુ કરતા હોય ત્યારે બીજા માથુસે તેના હાથ પગ નુછવા તથા બીના કપડાં બદલી નાખવાં, પણ એમ કરતાં દમ ચાલુ કરવામાં રોકાયેલા માથુસને અડચણ ન થાય તેની સંજાળ



લેવી. જેવો દમ લેવો ચાલુ થાય કે તુરત લોહી સારી રીતે ફરે તે માટે આખું દિલ ગરમ ફેલેનલના કટકાથી ઘસવું, પણ એટલી સંભાળ રાખવી કે જ્યાંસુધી દમ ચાલુ થાય નહિ ત્યાં સુધી કદીપણ લોહી જોસમાં ફેરવવાના ઉપાય કરવા નહિ. દિલની ગરમી પાછી લાવવા માટે ગરમ ફેલેનલ, ગરમ પાણીની રખરની ખાટલી, અથવા ગરમ ઈંડરડીથી તેના પેટ, બગલ, જાંઘ તથા પગના તળિયાં ઉપર શેક કરવો.

દમ ચાલુ થવા પછી એક મોટા ચમચો બરીને ગરમ પાણી આપવું, અને જો તે ગળી શકતો હોય તો થોડો કોકો ગરમ દુધમાં પીવા આપવો તે માથુસને બિછાનામાં સુવાડી ઉંઘવાની ચુકિત રચવી. જો દમ લેતાં અગવડ પડે તો તેની છાતી ઉપર અળસીની પોલરીસ મુકવી. થોડો વખત તપાસવું કે તે માથુસ દમ લેવાનો ચાલુ રાખે છે કે નહિ. જો દમ લેવાનું બંધ થઈ જાય તો પછી પાછી ઉપલી રીત અજમાવવી.

**સુચના:—**કેટલીક વખતે એ રીત કેટલાક કલાકો સુધી ચાલુ રાખવી પડે છે. દમ ચાલુ કરાવતી વખતે જીભ બાહર ખેંચી બાંધવાની સંભાળ લેતાં ભુલ કરવી નહિ. જીભ બાહર રાખવી એવે વખતે એટલી અગત્યની છે કે એક અમેરીકન ડાક્ટરે એક યંત્ર પણ શોધી કાઢેલું છે જેથી કરીને જખાન બાહર ખેંચી રચાય છે.

### ( FRACTURES ) હાડકાંનું ભાંગવું.

- માથુસાથ શરીર બધાં મક્કી ૨૦૦ થી વધુ હાડકાંનું બનેલું છે. ખરી રીતે બોલ્યે તો માથુસાથ શરીર હાડકાંઓનું જ બનેલું છે. ત્યારે દરેક માથુસે હાડકાં ભાંગવાથી થતા દુખારા તેમજ તેના ઉપાયોને માટે જણેલું બ્યર્થ જશે નહિ. એક હાડકું સીધી યા આડકતરી રીતે ભાંગે છે; જો કાંઈ પણ ચીજ ખુદ એક હાડકાં ઉપર જોરથી પડે તો હાડકું સીધી રીતે ભાંગેલું કહેવાય. જો એક હાડકું બે નકકર ચીજોની વચમાં કચડાઈ જાય તો તે હાડકું સીધી રીતે ભાંગેલું કહેવાઈ શકાય નહિ. સમગ્રને ખાતર આપણે હાડકાં ભાંગવાના નિયમને ચાર ભાગોમાં વહેંચી નાખશું:—

(૧) ( Simple Fracture ) “સીમપલ ફ્રેક્ચર” હાડકાંનું સાધારણ રીતે ભાંગવું :—માત્ર હાડકું જ ભાંગ્યું હોય પણ ખીજ હાડકાં, મંસ તથા ચામડીને નુકસાન થયું નહિ હોય.

(૨) ( Compound fracture ) “કમ્પાઉન્ડ ફ્રેક્ચર” હાડકું ભાંગ્યું હોય તથા જખમ પડ્યો હોય. એ જખમ જે ચીજે હાડકાંને ભાંગી તેથી પડ્યો હોય અથવા તે ભાંગેલું હાડકું કાંઈ પણ બાહરના દબાણથી ચામડીને ફાડી બાહર નિકળી આવ્યું હોય.

(૩) ( Comminuted fracture ) “કોમીન્યુટેડ ફ્રેક્ચર” :—હાડકાંનો તદ્દન છુંદો થઈ ગયો હોય.

(૪) ( Complicated Fracture ) “કોમ્પલીકટેડ ફ્રેક્ચર” :—હાડકું ભાંગ્યું હોય તથા આસપાસના ભાગને નુકસાન પહોંચાડ્યું હોય; જેવું કે પાંસળી ભાંગીને ફેફસાં યા હીવરમાં ઘુસી ગઈ હોય અથવા તે હાડકું ભાંગીને તેની પડોસની સાધારણ યા ધોરી નસ ફાડી હોય. હવે હાડકું ભાંગ્યું છે કે ખાલી લચકાઈ ગયું છે તે શોધી કાઢવા નીચલી નિશાનીઓ ઉપયોગી છે :—

### હાડકાં ભાંગવાની નિશાનીઓ.

૧. ભાંગેલા ભાગનું જોર કમી થઈ જવું. ૨. ભાંગેલા ભાગપર વેદના થવી તથા મુજી આવવું. ૩. જો તે ભાગ ખીજ તેવાજ તનદુરસ્ત ભાગ સાથે સરખાવવામાં આવે તો નાનો થયેલો તથા અસાધારણ રીતે પડેલો માલમ પડેલો. ૪. જો ભાંગેલા ભાગને હળવેથી ખેંચવામાં આવે તો થોડો વખત બરાબર રહી પાછું પોતાની વાંકી ચુકી જગા પકડવી. ૫. જો ભાંગેલાં હાડકાંને સંભાળથી હીલવ્યું હોય તો સાંધામાંથી હાલવાને બદલે ભાંગેલા ભાગમાંથી હાલવું તથા ( Crépitus ) કચકચ કરતો અવાજ સંભળાવો. ૬. જો ભાંગેલો ભાગ ચામડી નજદીક હોય તો તે ભાગ ઉપર હાથ ફેરવતાં અસાધારણ રીતે ઉપસેલું માલમ પડવું.

### હાડકાં લચકાયલાંની નિશાનીઓ.

૧. ( joint ) સાંધા આગળથી દુખવું. ૨. ( abnormally ) અકુદરતી રીતે હાલવાને બદલે સાંધાનું ચપટ થઈ જવું. ૩. જો હલવેથી

ખેંચવામાં આવ્યું હોય તો હાડકું નેની કુંદરતી જગાએ ન આવવું.

૪. ( Crepitus ) કચકચ કરતો અવાજ હાલવા છતાં પણ ન આવવા.

હવે જો હાડકું ભાંગ્યું છે કે ખાલી લચકાયું છે તે બરોબર રીતે માલમ ન પડે તો હાડકું ભાંગ્યું છે એવું ધારી હાડકાં ભાંગવાના ઉપાયે અજમાવવા હાપથુ ભરેલાં છે.

જો હાડકું ઉપરના ભાગથી ઉંચકાયું હોય તો ઝોલીમાં હાથ રાખવો પણ જો નીચેના ભાગમાંથી લચકાયું હોય તો પછી તેને સગવડ પડે તેવી જગામાં સુવાડી તુરત દાકટરની મદદ મેલવવી.

એક ભણેલા દાકટર સિવાય કોઇએ પણ લચકાયેલા હાથ ચઢાવવા અથવા તો ભાંગેલાં હાડકાંને સમારવાની કોશેશ કરવી બહુી નુકસાનકારક છે. એવી રીતે હુલડાઇ કરવાથી બહુી વખત બહુ ગંભીર પરિણામમાં આવી જનમ સુધીની ખેડ રહી જાય છે.

## પ્રકરણ ૧૭ મું.

### શ્રીઓનાં દરદો.

“Violations of physical laws cause the occurrence of diseases, trivial as well as fatal.”

—DR. MISS ALICE B. STOCKHAM. M. D.

ડૉ. મીસ એલીસ બી. સ્ટોકહેમ, એમ. ડી.

“કુંદરતના કાનુનોનો અનાદર નજવાં તેમજ જીવલેન દરદો ઉત્પન્ન કરે છે.”

દરદો થતાં અટકાવવાની રીત.

આપણી સરકાર, કોઇખી આદમી કાયદો તોડે છે તો તેને શિક્ષા કરે છે અને બંધીખાને નાખે છે, તેજ પ્રમાણે જો કોઈ પણ આદમી જનદરોસ્તીનો કાયદો તોડે છે તો તેને શિક્ષા ખાતર દરદ થાય છે. માટે જો આદમીઓ તનદરોસ્તી સાચવવાના નિયમો જાણે અને તે પ્રમાણે અમલ કરે તો દરદો કદી પણ થાય નહિ. આદમ જાતને કૃપાળુ ધર્મચરે દુઃખ સોસવા પેદા કીધાં નથી. પણ તનદરોસ્ત રહેવા અને સારી રીતે જીંદગી ગુજારવાને પેદા કીધાં છે. જેઓ તનદરોસ્તીનો કાયદો તોડે છે

તેઓનેજ દરદ થાગ છે, પછી તે કાયદો જાણી જોઇને તોડવામાં આવે તો અજાણપણે તોડવામાં આવે પણ કુદરતનો કાયદો તોડવામાં આવે તો શિક્ષા થવાનીજ એમ ચોક્કસ જાણવું.

તનદરોસ્તીના નિયમો આપણે તનદરોસ્તીના વિષયમાં જણાવી ગયા છીએ. હાં થોડા વધુ નિયમોની તપાસ લઇશું.

જો આદમીઓએ દરદોથી દુર રહેવું હોય તો પહેલાં નિયમિત જાંદગી ગુજારવાને શિખવુ જોઇએ; ખાવા પીવા, પહેરવા અથવા કાંઇની કાર્ય કરવું તે ચોક્કસ નિયમથી અને ચોક્કસ વખતેજ થવું જોઇએ; દરરોજ અંગ કસરત લેવી જોઇએ; સફાઇ સુઘડાઇ રાખવી જોઇએ; અને ખાવા પીવામાં મિતાહારીપણું સાચવવું જોઇએ. લોકો જરા જરા માંદગીમાં દવા પીવા માંડે છે, પણ જ્યારે કાંઇ દરદ થયું કે તે શાથી થયું, તે થવાનું કારણ શું, તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઇએ, અને જે કારણથી દરદ થયું હોય તે કારણથી દુર રહે તો તે દરદ ફરીથી થવા પામેજ નહિ અને જલથીથી સાંભું થઇ જાય.

જો દરદોથી વેગળા રહેવું હોય તો ધણું થોડું દરદનું જ્ઞાન પણ જોઇએ : અમુક દરદ કઇ વર્તણૂકથી થાય, અને તે કયા કારણથી થાય છે તેનું થોડું જ્ઞાન દરેક સ્ત્રીને હોવુંજ જોઇએ. ઉડતા રોગ વિષેનું જ્ઞાન ન હોય તો અજાણપણે કેટલાક માણસો ભોગ થઇ પડે છે. એ ઉડતા રોગો, પણ જો સફાઇ સુઘડાઇના નિયમો સારી રીતે વાપર્યા હોય તો તે હુમલો કરી શકતા નથી.

નીચલી બામ્તોથી દરેકે દુર રહેવું :—

નાની વયમાં પરણવું.

હવસ.

નહારા વિચારો.

ડાંખનું હૈયું.

ગુસ્સો.

દિલગીરી અને ધાસ્તી.

અદેખાઇ.

ધિકાર.

આળસાઇ.

મગજનો અતિ બોળો.

ખુબ થાક.

ગલીચ રહેકાણુ.

તંદરોસ્તી બગાડે તેવો

ધંધો

ખરાબ હવા.

ગંદકી.

ગલીચ સંડાસ.

મોડેથી સુવું.

મોડેવા રાતનું ભોજન.

જલદ, તીખા, અને

ભારે સ્વાદિષ્ટ

ખોરાક.

જલદી જલદી ખાવું

ખુબ ખાવું પિવું.

ભેજસેજ કીધેલો

ખોરાક.

## શ્રીઓનાં દરદો.

શ્રીઓનાં દસ્તાનના અને ગર્ભસ્થાનના કેટલાંક દરદો આપણે પુરતી રીતે જુદા વિષયમાં આપ્યા છે, હવે થોડાં દરદો હયાં તપાસવાની જરૂર છે.

## હીસતીયાં.

એ દરદ થવાના વળાંકારણો છે, તેમાં મુખ્ય કરી માનતન્તુ (Nerves) ની નબળાઇ અને ગર્ભસ્થાનનો ખગાડો છે.

કેટલીક વખતે ચાલુ નબળાઇ, ટાઇટ પોષાક અને પટાઓ બાંધવાથી થાય છે. એ દરદ કુંવારી અથવા તેા છોકરા વગરની સ્ત્રીને વારંવાર થાય છે. જેઓ બહુ અભ્યાસ કરતાં હોય અથવા આખો દહાડો બેસીને કામકાજ કરતાં હોય તેઓને દસ્તાનના ખગાડાથી, મગજની ઉત્કેરાયલી હાલતથી, બીજાઓને હીસતીયાં થયો હોય તેઓ તરફ બહુ દયાની લાગણી રાખવાથી હીસતીયાં લાગુ પડે છે. જે સ્ત્રીને હીસતીયાં થયો તે સ્ત્રીને અનેક પ્રકારનાં બીજા દરદો સહેલાઇથી હુમલો કરે છે. જેઓ હીસતીયાંથી પીડાય છે તેઓને ખોખરો ઠાંસો થાય છે, અવાજ બેસી જાય છે, અદગરી આવે છે, દાવી બાજુ દુખારો થાય છે, હૃદય આગલ માંસનું ઉડવું માલમ પડે છે, તાજુતોડ થાય છે, ઝોકારી થાય છે, ઝાડા વધુ થાય છે, બકબકારો થાય છે અને દરેક પ્રકારના કાણુમાં ન લેવાય તેવાં ચિન્હો થાય છે. એ બધાં ચિન્હો દેખાડે છે કે તન્તુઓનો ખગાડો થયો છે.

- હીસતીયાં થતી વખતે પહેલાં ગળામાં કાંઈ દહા જેવું ખુંચતું હોય તેમ થાય છે અને શ્વાસ લેવાની નળી બંધ કરી નાખતું હોય તેમ લાગે છે; ત્યાર પછી હાથ પગમાં તાજુતોડ થાય છે, એટલાં સુધી કે એક નબળા સ્ત્રીને પશુ ચાર પાંચ માણસો કાણુમાં રાખી શકતા નથી. ત્યાર પછી મોટેથી ડચકાં ખાવું અથવા રડવાનું શરૂ થાય છે અને તેમાં વળી મોટે સાદે હસે છે, બાલ પીંખી નાખે છે, કપડાં ફાડી નાખે છે. હાથ વતી મળું પકડે છે, આવાં ચિન્હો છતાં દરદીનું બાન ઠેકાણે રહે છે, જે કાંઈ આબુઆબુના માણસો બોલે છે તે તે વખતે સાંભળે છે. એ ચિન્હો શ્રીફરાની ચિન્હોથી સારી રીતે ઓળખવાં જોઈએ. શ્રીફરાની વખતે હંમેશાં

મ્હોપર શીથુ આવે છે અને દરદીને ભાન રહેતું નથી, હસ્તું અથવા રડતું નથી.

હીસતીયાની વખતે આનુઆનુનાઓએ કોઇ પણ પ્રકારની દવા દેખાડવી નહિ પણ પેલા દરદીને જે ચીજ ન ગમતી હોય તેજ ચીજ દવા વગર કરવી, તેની ઉપર ખરાબ પાણી ઢોળવાની ધમકી આપવી, અને મ્હોપર છાંટવું પણ દવા કરવાથી એ દરદ એકદમ વધી જાય છે. માથાંપર પાણી રેડવું. નાક વડે કાંઇ જલ્લદ ચીજ સુંઘાડવી, જેવી કે એમોનિયા (Ammonia) અથવા કાંદો, કપડાં સઘળાં ઢીલાં કરી નાખવાં. ગળાં આગળનાં કપડાં મુખ્ય કરી બહુજ ઢીલાં કરવાં અને બારી બારણાં ઉઘાડી નાખી ખુલ્લી હવામાં રાખવું. બરડાના કાંઠાપર ગરમ ફેલેનલનો અથવા લોખંડને ગરમ રેશમી કપડામાં વીંટાલી ગરમ ગરમ ગેક કરવા, તેથી હીસતીયાનો હુમલો ફરીથી થતો નથી.

જ્યારે દરદી, હીસતીયાથી સાળું થાય તે વખત પછી તેને સારો પુષ્ટિકારક ખોરાક આપવો અને કોઇખી રીતે ગુસ્સે કરવો નહિ. ખુલ્લી હવામાં ફરવું હરવું ચાલુ રાખવું, ઠંડા પાણીએ નહાવું અને હંમેશાં ખુશમિજાજ રાખવો. અને કોઇ ખીજાં દરદો હોય તેની જલદીથી દવા કરવી. શક્તિની દવા પીવી.

### ભેજાનાં દરદો.

ધેલાપણું, ધખારા, મગજની નબળાઈ, ગમગીની.

હાલ સેંકડો સ્ત્રીઓ ભેજનાં દરદોથી પિડાતી માલમ પડે છે; જે સ્ત્રીઓ શરીરે બહુ નબળા હોય છે, તેઓને જ્યારે કોઇ માડી ખબર સાંભળે છે ત્યારે એકદમ ભેજનાં આંચકો લાગ્યાથી ધેલાપણું લાગુ પડે છે. કેટલીઓને ચાલુ નબળાઈથી ભેજું એટલું તો નબળું પડી જાય છે, કે કાંઈ કામ કરી શકતું નથી, કેટલીઓ તો નબળાઈને લીધે ચાલુ ગમગીનીમાં હંમેશાં ગીરફતાર રહે છે, કેટલીઓ હંમેશાં ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં રહે છે અને મારફાડ કરે છે; બાગેતોડ કરે છે. ત્યારે કેટલીક મુંગી મુંગી કલાકોના કલાકો સુધી ગમગીન બેસી રહે છે; કેટલીક થોડો વખત સાજી રહે છે, અને થોડો વખત માંડી રહે છે; કેટલીઓ એકદમ ચોખ્ખા અને

બાંધગી કરવામાં આખો દિવસ અને આખી રાત કાઢે છે અને જરા પણ કાંઈને અડકતી નથી અને જરા જરામાં નાહ્યા કરે છે; કેટલીઓને ખુબ અભ્યાસથી, અથવા તો ભેખાંની ઉપર કામ કાળનો ખોજો બહુ પડ્યાથી મગજ નબળું પડી જાય છે; કેટલીઓને નબળાઈ કરતાં ચાલુ દરદોષી, ઘેલાપણું લાગુ પડે છે; કેટલીઓને ખુબ હવસથી, અને ખરાબ સોજનથી, કેટલીઓને દારૂ અથવા ખીજા કંઈ પીણાનો ખુબ ઉપયોગ કરવાથી, કેટલીઓને ખુબ ગમગીનીથી અને આફતોથી, ઘેલાપણું લાગુ પડે છે.

લકવો પણ મગજની નસો તુટી જવાથી થાય છે, એ પણ મગજની બિમારી કહેવાય છે.

આપણા ભેખાંમાં જગે જગ ઝીણી નસો હોય છે, તેઓનાં ભેખાંને જો જોસમાં કામ કરાવવામાં આવે અથવા ઉશ્કેરવામાં આવે તો તુટી જાય છે પણ આશાયશ લેતાં પાછી સંધાઈ જાય છે, અને વેંક શાસ્ત્ર એમ જણાવે છે કે દરેક વિચાર કરવે એવી સેંકડો નસો તુટી જાય છે અને પાછી સંધાય છે, પણ જ્યારે એ નસોને સંધાવાને પુરતી આશાયશ ન મળે ત્યારે એ નસો જલદી સંધાતી નથી તેથી મગજ બરાબર કામ કરી શકતું નથી. વળી ભેખાંમાં ફાસફરસ નામનો તત્ત્વ છે તે તત્ત્વ ભેખાં બહુ કામમાં લેવાથી ખર્ચી જાય છે. અને તેની પુરણી જો સારા ખોરાકથી અને આશાયશથી કરવામાં નહીં આવે તો ભેખાં નબળું પડી જાય છે. માટે જ્યારે પણ મગજ નબળું પડી જાય છે ત્યારે એ ચીજ પર ખુબ ધ્યાન આપવું પડે છે. એક તો આશાયશ અને ખીજા સારો ખોરાક. જે ખોરાકમાં ફાસફરસનો તત્ત્વ વધુ હોય તેવો ખોરાક આપવો. પહેલી આશાયશની બહુ જરૂર છે કાંઈખી રીતે તેની મનની શાંતિ જાળવતી રાખવી જોઈએ, જરાં પણ ઉશ્કેરવું ન જોઈએ, તે જો કરે તે કરવા દેવું. જો નુકસાનકારક ન હોય તો કાંઈખી રીતે તેને ખુશ રાખવું. તેની મરજી રાખવી. ઉંધ પણ આશાયશ માટે બહુ જરૂરની છે માટે કેટલીક વખતે દાઢરો કંઈ દવાથી ઉંધમાં નાંખે છે કે આશાયશ મળે. ખોરાકની સંભાળ લેવી જોઈએ, લોહી ઉશ્કેરનારો ખોરાક મુદ્દલ આપવો નહિ,

તીખો ખાટો મસાબેદાર ખોરાક આપવો નહિ, પણ જોડેલો અને એટલો દુધમાંથી ખોરાક બનાવાય એટલો આપવો, અને ફરેટ વધુ આપવી. સંતરા, મોસંખી, કેળાં, અંજીર, સેઅફળ વિગેરે આપવી. માછલી જેવી કે છમના, કાલમી વિગેરે કેટલાઓ ફરમાવે છે, પણ ગોસ, ઇંડાં, દારૂ, ચાહ, કાશી, કોકો, સાસ, અચાર એવું જરા પણ આપવું નહિ.

હંમેશાં માથાપર ઠંડક રાખવાને માટે સાલેડ અથવા ઓલીવ ઓઈલ અથવા કાંઈ ખીજું ઠંડુ તેલ લગાડવું અને હંમેશાં ઠંડા પાણી વડે નહાવું. નહાવામાં મુદલ ગરમ પાણી વાપરવું નહિ.

મગજને ખીજે ઠંડાણે રોકવાને માટે બહારગામ અથવા કોઈ ખીજી જગાપર ખીજીજ દેખાવ જોવામાં આવે, ખીજીજ કામ કરવામાં આવે તો તેથી મગજને બહુજ તાજગી મળે છે. એટલી સંભાળ લીધા પછી હમણાંની વખણાયલી અને હજારોના કેસોમાં ખાત્રીપૂર્વક ફતેહમંદ નીકળેલી ગોળી એક કલકત્તાના બાબુ દાક્ટરે કાઢી છે તે આપવી, એ ગોળી દરેક રીતના મગજના બગાડપર બહુ ફતેહમંદ નિકલી છે. બેન્જાની નખણાઇઓ જે આપણે ઉપર દર્શાવી ગયા છીએ તેપર બહુ સારી અસર કરે છે. એ દવાનું નામ "Dr. W. C. Roy's Specific for Insanity" છે. દાક્ટર વુમેસ ચંદર રોય. L. M. S. ની ઘેલાંપણીની ખાસ દવા કરી કહેવામાં આવે છે તે દાક્ટરના મરી જવા પછી એસ. સી. રોય. (S. C. Roy M. A.) પાસેથી મળે છે તેનું ઠંકાણું ૧૬૭-૩ કોરનવોલીસ સ્ટ્રીટ, કલકત્તા ( 167-3, Cornwallis Street, Calcutta ) છે.

### ખહી.

આપણી સેંકડો જુવાન છોડીઓને એ નાશકારક દરદ જુવાનીમાંજ ફરમાવી નાખે છે. ખહી ચવાનાં બહુજ કારણો છે, કેટલીક વખતે ટાઈટ પટા અને લેસથી ફેફસાં સંકોચાઈ જાય છે તેથી, કેટલીક વખતે ખરાબ હવાથી, સરદ હવાથી, ખહીથી પીડાતાં જનવરનું માંસ ખાધાથી, અને ખરાબ દુધ પીધાથી વારંવાર ખહી લાગુ પડે છે. કાંઈ પણ પ્રકારની અંગકસરતની ગેરહાજરીથી ખરાબ ખોરાક



તીખા, ખાટા સાસો, અથાણા વિગેરે, કેટલીક વખતે સરદીવાળા અને ખરાબ હવાવાળા ઘરમાં રહેવાથી મુખ્ય કરી થાય છે. કેટલીક વખતે જરા પણ સરદ હવામાં રહ્યાથી તે સરદી છાતીમાં પેસી જાય છે તો ખહી લાગુ પડે છે.

ખહીના દરદીની લખ અથવા, શ્વાસ સાળાં માણસને લાગવો ન જોઈએ, તેના બિછાના પર સાળાં માણસે સુવું ન જોઈએ, એથી સાળાં માણસને જલદીથી રોગ લાગુ પડે છે.

ખહી ફેફસાંનું દરદ છે, અને ફેફસું હિદ્રવાળી સ્પન્જ અથવા વાદળી જેવું હોય છે જેમાં કાંઠાળી કચરો અથવા હવામાંના ઝેરી જંતુ ભરાઈ રહે અને જે અંગકસરતથી થતા ભારે શ્વાસ વડે સાફ કરવામાં ન આવે તો ફેફસાંનાં હિદ્રમાં તે કચરો કોહવા માડે છે અથવા તે જંતુની વસ્તી એકદમ વધવા માડે છે અને ફેફસાંને તદ્દન બગાડી નાંખે છે અને કાતરી ખાય છે. ખુલ્લી હવામાં અંગ કસરત કરવાથી ચોખી હવા ફેફસામાં જવાથી જંતુઓ મરી જાય છે અને ફેફસાં હંમેશાં તનદરોસત રહે છે.

**ચિન્હો—**ખહીના પહેલાં ચિન્હો ટુંકા સુંકા ઠાંસો, વારંવાર સરદી થવી, તરસ ખુબ લાગવી, શરીરમાં એકદમ નબળાઈ અથવા થાક માલમ પડવો, શ્વાસ લેતાં મુશ્કેલી પડવી, ભુખ મરી જવી, ઠાંસો ધીમે ધીમે વધવા માંડે અને બળગમ પડવા માંડે, શરીર દિનપરદિન તદ્દન તવાતું જાય, છાતીપરથી લોહી પડવા માંડે, રાતના પરસેવો પડે અને છાતી ઠાંસતી વખતે દુખે, ગાળની રતાસ માલમ પડે. આવી રીતે દરદી રીખી રીખી મરણ પામે પામે છે. ખહીની કાંઈ ચોક્કસ દવા શોધી કાઢી નથી, પણ ખહી સાળે કરવો હોય તો પહેલેથી ચાંપતા ઉપાયો લેવા-પછીથી મામલો બગડી જાય છે. ખહી સાળે થવાને ખુલ્લી, સુંકડી, સ્વચ્છ હવા, સુરજનો તડકો, અંગકસરત અને સાદા પુષ્ટિકારક ખોરાકની બહુ જરૂર છે. એજ બાબતોથી ખહી સારો થાય છે. યુરોપ તરફ નેમજ હિંદુસ્તાનમાં ખહીની હોસ્પીટલો બાંધવામાં આવી છે તે એવી રીતની છે કે તેમાં તદ્દન ખુલ્લી હવા અને ધણે તડકો મળે છે. આખો વખત ખુલ્લી હવામાં

રાખવામાં આવે છે. જેથી ઘણા દરદીઓ સળંગ થાય છે. ખુલ્લી હવામાં કસરત પણ લેવાની જરૂર છે.

### લોહીના બગાડથી થતાં દરદો.

આપણાં શરીરની તનદરોસ્તીનો મોટો આધાર લોહીપર છે. લોહી વગર શરીરનું કાર્ય થતું નથી. લોહી વગર માણસની જીવનશક્તિ સારી રીતે રહી શકે નહિ. માટે એક આદમીએ લોહીની સ્વચ્છતા અને વધારાને માટે કાળજી રાખવાની જરૂર છે. જ્યારે લોહીમાં બગાડો થાય છે ત્યારે કેટલીક વખતે તો બચકર દરદો થાય છે. તાવ, રૂમેટીઝમ (સંધીવા), રસવિકાર, ગાઉટ, કુલ્લા, ખીલ, દરાજ, સોજો, સ્કર્વી, સ્કૉર-ફ્યુલા, માથે લોહી ચઢી જવું વિગેરે દરદોનો મોટો ભાગ લોહીના બગાડથી થાય છે. એજ પ્રમાણે કેટલાંક દરદો લોહી તદ્દન ઓછું થઇ જાય છે તેથી થાય છે, એથી નબળાઇ થાય છે, પાચનશક્તિ નબળી પડી જાય છે અને વળી તેથી ખીજાં દરદો થાય છે. મુખ્ય કરી સ્ત્રીઓને હીસતીયાં અને ખીજાં દરદો લાગુ પડે છે. એપરથી એમ જણાય છે કે લોહીની બાબદમાં બે ચીજપર ધ્યાન રાખવું જોઇએ. એક તો લોહીને ચોક્કસ પ્રમાણમાં વધારવું જોઇએ. ને બીજું લોહીને હંમેશાં સ્વચ્છ રાખવું જોઇએ. લોહીને ચોક્કસ પ્રમાણમાં વધારવાને માટે પુષ્ટિકારક ખોરાક, અને શક્તિ આપે તેવી દવા : જેવી કે લોખંડનો અરક (Steel drops) દશ ટીપાં રોજ એક વખત લેવાં અને ઝાડો કબજા હોય તો એરંડીયાથી સાફ રાખવો, અથવા તો ફેલોઝ સીરપ અથવા કૉક લીવર ઓઇલ લેવું. લોહીને સ્વચ્છ રાખનાર સારી દવા, સારો ખોરાક અને અંગકસરત છે. લોહીને સ્વચ્છ રાખવા સારાં રહેઠાણમાં રહેવાની જરૂર છે. સારો ખોરાક ખાવાની પણ બહુ જરૂર છે. લોહીને બગાડવામાં માંસ, તીખો ખાટો ખોરાક, અચાર, દારૂ, ચાહ, મીઠાઇ, કેક, પેસ્ટરી વિગેરે બહુ અગત્યનો ભાગ બળવે છે, માટે એ ખોરાક લોહીના બગાડની વખતે ખાવો નહિ, પણ ફરફત તરકારી, ધણિં, દુધ અને થોડી દાળ મોથા મોટા જથ્થામાં ખાવાં.

અંગકસરતથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે. અંગકસરતથી પરસેવો પડે છે. તે પરસેવા મારફતે લોહીમાનું ઝેર બહાર નિકળી જાય છે અને વળી સારી હવા શ્વાસમાં મોટા જથ્થામાં જાય છે તેથી લોહી સ્વચ્છ રહે છે. લોહીને વધારવા અને સ્વચ્છ બનાવવાને હંચા પહોંડોની અને ગામડાંની અને દરિયા નગદીકની હવા બહુ અગત્યની છે. ત્યાંની હવા અને પાણી ક્ષવા કરતાં વધારે હિયા પ્રકારની જલદી અસર કરે છે.

બગડેલાં લોહીને સાફ રાખવા પહેલાં ઝાડો સાફ રાખવાની બહુ જરૂર છે. માટે ઝાડો જો કબજ રહેતો હોય તો નરમ જુલાબ (Laxative લેક્સેટીવ) થોડો વખત ચાલુ રાખવો, થોડું ઝેરડિયું અવારનવાર પીવું ફાયદાકારક છે. અને ચોખ્ખાં ગંધકની એક એક અમચી દુધ સાથે પદર દિવસથી વધુ લેવી નહિ. પહેલાં આઠ દિવસ ચાલુ લેવી પછી ત્રણ દિવસનો ખાંચો નાખી બીજું એક અઠવાડિયું લેવી; તેથી વધુ વખત લેવી નુકસાનકારક છે. જો લોહીમાં ગરમી ધણી ન હોય તો સારસાપેરીલા ઠંડીના દિવસમાં લેવો. લોહીમાં ગરમી બહુ હોય તો ઠંડો સુખ્ય કરી દુધનો ખોરાક ખાવો અને પોતાશ વોટર પીવો.

ઉપલી સંલગ્નથી લોહીના બગાડાનાં દરદો કદી પણ થશે નહિ અને જલદી સાજ થઈ જશે.

દરાજનો અકસીર ઉપાય.—ગંધકનો મલમ ૧) આઉસ ગંધક તેલમાં મેલવવું એટલે મલમ થશે.

ક્રોટનનું તેલ (Croton oil) અરધા ૩ અથવા ૧) ગ્રામ સાથે મેળવી લગાડવું જેથી થોડા દિવસમાં દરાજ જતી રહેશે.

## પ્રકરણ ૧૮ મું.

શી. બોધ.

“We soon learn in this imperfect world to expect a thorn with every rose.”

“આ અસંપૂર્ણ દુનિયામાં આપણે દરેક ગુલાબ સાથે એક કાંટો હોવો જોઈએ એમ ધારવાને જલદીથી શિખ્યે હોએ.”

આ જગતમાં કોઇથી આદમી ખેડખાપણ વગરનો હોતો નથી. દરેક ચીજમાં અસંપુર્ણતા તો હોયજ. દરેક ચીજમાં ખામી તો હોયજ. આપણે ધ્યાનમાં રાખવાનું એટલુંજ છે કે ખામી કુદરતી છે કે ચોક્કસ સંજોગે જન્મ પામી છે, સ્ત્રીઓમાં પણ ખામી છે. જેમ ગુલાબને કાંટા હોય છે, સુંદર ફરતમાં ઠળિયા હોય છે, દિવસની ઝઝકતી રોશની પછી રાતનો શિલા અધકાર હોય છે, તેમજ સ્ત્રીના બાબમાં પણ છે. સ્ત્રીઓના સદગુણો, સ્ત્રીઓનું કુદરતી કાર્ય, એ સઘળી બિના આપણે જોઇ ગયાં છીએ, હવે આપણે સ્ત્રીનાં ચિત્રની બીજી બાજુ તપાસ્યે.

જે બાજુ તપાસ્યા પછીજ આપણે સારી રીતે તોળ કરી શક્યે. કોઇ માણસ એવો ન હોશે કે જે એમ ન કહેશે કે સ્ત્રીઓમાં ખામી નથી. આપણે કવિઓનાં મત લેશું તો તેઓમાંનાં કેટલાઓ એક હાથપર સ્ત્રીને સાતમે આસમાને ચડાવી મુકી છે, જ્યારે બીજા હાથપર તેણીને હલકામાં હલકા પ્રકારની ચિતારી છે. એનું કારણ એટલુંજ કે તેઓએ સ્ત્રી વિષેનો એકજ બાજુનો અનુભવ મેળવેલો હોય છે.

હવે આપણે સ્ત્રીઓમાં ખામી દર્શાવવામાં આવી છે તે ખામી સ્ત્રી જાતિમાં કુદરતી છે કે ચોક્કસ સંજોગે વયે ઉભી થઇ છે સ્વથવા તો એ ખામીઓની જરૂર છે કે નહિ તે તપાસીશું. દરેક ચીજમાં અજ્ઞાનપણાંથી ખામી ઉત્પન્ન થાય છે. આપણા દરેકમાં મનશક્તિ છે—આપણાં દરેકમાં જાતિ સદગુણો છે, પણ જો એ ચીજો અખતવાર કરવાને બાજુબાજુના સાંધેનો ન હોય તો આપણા જાતિ ગુણો છુપાજ રહ્યાં ન બળા પડી જાય છે. જેમ એક માણસ કાંઇ પણ શરીરની કસરત ન મળવાથી નબળો પડી જાય છે તેજ પ્રમાણે સદગુણની શક્તિ પણ ઘટે છે. કોઇ પણ જ્ઞાની માણસ એમ નહિ કહી શકશે કે સ્ત્રીઓમાં ઉંચા પ્રકારના સદગુણો અને તન અને મનની શક્તિ નથી. સ્ત્રીના ગુણો ઇતિહાસના સદ્દર્શમાં અને આપણા જાતિ અનુભવથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં વિદ્વાન નારીઓ પણ છે. જોરાવર કસરતબાજ નારીઓ છે અને ઉંચા પ્રકારના સદગુણ ધરાવનાર નારીઓ પણ છે. એવા દાખલાઓપરથી આપણને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં પણ ઉપલા ગુણો છે પણ

એ ગુણો વાપરવા દેવામાં આવતા નથી તેથીજ આપણને એ ગુણોની પુર રોશની માલમ પડતી નથી. જ્યારે એ ગુણો વાપરવાની તક મળે છે ત્યારે તેનાં ચળકતાં ફિરણો એકદમ આપણી નજર આગળ પડે છે. સ્ત્રીઓ નબળા પડી ગઈ તેમાં સ્ત્રીઓનો વાંક ધણો નથી. તેઓને નબળા હાલ-તમાં રાખનાર આપમતલખી મરદો છે. મરદોએ પોતાના આપમતલખી-પણાંથી અને જોરથી તેઓને આગળ વધવા દીધીજ નહિ અને વર્ષોનાં વર્ષ તેઓને ગુલામડી હાલતમાં રાખી; તેનાં પરિણામમાં સ્ત્રી તને અને મને નબળા રહી ગઈ એમ આપણે હંડા વિચારપરથી અનુમાનપર આવે છીએ. આ દલીલો અને દાખલાપરથી માલમ પડે છે કે સ્ત્રીઓમાં કુદરતી નબળાઈ અથવા ખામી નથી પણ તેઓને આપઅપત્યારી વાપરવા દેવામાં ન આવવાથી એ ઉત્પન્ન થઈ છે.

ખીન હાથપર કેટલાક લખનારા એમ જણાવે છે કે સ્ત્રીઓની દરેક પ્રકારની નબળાઈ કુદરતી છે અને કુદરતી હોવીજ જોઈએ. કારણ તેમ ન હોય તો સંસાર બરાબર ચાલે નહિ. જેમ વહાણને બરાબર સમતોલ રાખવા તેમાં પથરા (Ballast) ભરવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે મરદ અને ઓરત વચ્ચે સમતોલપણું રાખવા સ્ત્રીઓમાં નબળાઈ અથવા ખામીઓ મુકી છે. પણ એ દલીલ ઉપલી દલીલો સામે ટકી શકતી નથી.

આપણે હાલ એ વિષે વધુ વિવેચન કરવું નથી; કારણ આપણા હવે પછીના છેલ્લા વિષયમાં નામાંકિત નારીઓની જીંદગીના હેવાલ આપવામાં આવશે તે પરથી માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓ કેવા ગુણો અને શક્તિઓ ધરાવે છે. હાલ આપણે સ્ત્રીઓમાં જે જે નબળાઈ ચોક્કસ સંજોગોથી ઉત્પન્ન થઈ છે તે નબળાઈ અને ખામીઓ વિષે તપાસ્યે, અને તે ખામીથી શું શું ગેરફાયદા થાય છે તેપર વિચાર કર્યો. તે ખામીઓ ઉપર સ્ત્રીઓએ ખુબ વિચાર કરી બનતી ઉતાવળે તે ખામીઓ અને નબળાઈ, જે સ્ત્રી જાતિની ઝળકતી રોશનીને ઝાંખ લગાડે છે, તે નાશુદ કરવાને અરજ કરવામાં આવે છે; અને એ નબળાઈ અને ખામીઓપર પુખ્ત વિચાર કર્યા પછી તે કાઢી નાખવાની દરેક સ્ત્રીની પવિત્ર દરજ છે.

એક લખનાર સ્ત્રીઓ વિષે લખે છે કે “Woman is a Synonym of Weakness” એટલે સ્ત્રી શબ્દનો બીજો અર્થ લખએ તો નબળાઇ છે. એ નબળાઇ વિષે આપણે ઉપર બોલી ગયા છીએ. એ નબળાઇ દુર કરવાને માટે જ્ઞાન સંપાદન કરવાની જરૂર છે. તનની નબળાઇ કસરતથી દુર થાય છે, જ્યારે મનની નબળાઇ સારાં જ્ઞાનથી નાબુદ થાય છે. જેમ જેમ આદમીમાં સાફ જ્ઞાન આવતું જાય છે તેમ તેમ મનનું છાળાપણું, અને હલકા પતરાળું ભરયા વિચાર દુર થાય છે; અને જેઓ આ દુનિયામાં પ્રખ્યાત થઇ ગયા છે, જેઓનું નામ તેઓના સદ્ગુણોથી આ દુનિયામાં અમર રહી ગયું છે, તેઓની માફક “Plain living and high thinking” અથવા “સાદી રીતે રહેવું અને ઉમદા વિચારો કરવા” એવો પોતાનો મુદ્રા લેખ દરેક સ્ત્રીનો થવો જોઇએ. જ્યારે સ્ત્રીઓ ખરું જ્ઞાન મેળવશે ત્યારે અને ત્યારેજ તેઓ નીચલા ક્લંક લગાડનારા એકતરશી વિચારો “Frailty—thy name is woman” “સ્ત્રી—તાફ” નામ બેવકાઈ છે.” પોતાનાં પવિત્ર નામ-માંથી સદાના નાબુદ થાય તે પ્રમાણે જીંદગી ગુજરશે, અને ખુશરૂ પરવેજની પ્યારી શીરીનખાનુ કે જેણીએ પોતાના ભરથારને વફાદાર રહેવા અને પોતાની પાક દામાનપર હુમલો કરનાર શીઆરૂદની ગમે તેટલી લાલચ અને ધમકીથી જરાપણુ લલચાઇ ગયા વગર અથવા ખ્હીક વગર પોતાના ખુશરૂનેજ વફાદાર રહેવાને દ્રઢતા રાખી અને તેને જ્યારે શીરૂઆહે મારી નાખ્યો ત્યારે તેણી પોતે પણ મરી ગઇ, એવી શીરીનખાનુના જેવી વફાદાર રહેશે, અથવા સીતા અને દમયંતીના જેવી પાકદામાન સાચવશે, જેઓની પાકદામનની તપાસ કરવાને આકાશના દેવતાઓ આવ્યા હતા અને જેઓએ પોતાનું પતિવ્રત ગમે તેટલી લાલચ છતાં સાચવ્યું હતું. સીતા રામને વફાદાર રહી હતી જ્યારે દમયંતીએ નળનેજ ફક્ત પોતાનો પ્યાર આપ્યો હતો. એવી વફાદાર મહોરદારના દાખલા હિંદુસ્તાનના સાહિત્યમાં પુષ્કળ મળે છે અને સ્ત્રીઓનો દરજ્જો વફાદારીથી શું છે તે દેખાડી આપે છે, માટે એવી સ્ત્રીઓને પગલે ચાલી સ્ત્રીઓએ ગમે તેવી લાલચને આધીન ન થઇ

પોતાનો ભરથાર, પછી ગમે તેવો હોય તે છતાં, તેને વફાદાર રહેવાની કાશિય કરવી. એ કિસમની બાનુઓની જીંદગીનાં વૃત્તાંતોનું એક પુસ્તક “એશિયા અને યુરોપની પતિવૃત્તા બાનુઓ” મી. રશીકની કલમથી લખાઇને બહાર પડ્યું છે તે વાંચવા અમો મગજુત લલામણુ કર્યે છીએ.

સ્ત્રીઓને બીજો કલંક વારંવાર લગાડવામાં આવે છે તે એ કે “She takes shadow for substance, and all that glitters for pure gold” “સ્ત્રી ખરી ચીજને છોડી તેના છાયાને નક્કર ચીજ માને છે અને જે કાંઈ ચળકતું હોય તેને ખરું સોનું માની દે છે.” આ એક બીજી સ્ત્રીની નજાબાઇ છે કે જે એમ દેખાડી આપે છે કે સ્ત્રીઓ ખરી ખોટી ચીજ બરાબર પારખી શકતી નથી પણ જે કાંઈ બહારથી ચાઇ ચાઇ દેખાય છે તેની ઉપર લોભાઇ જાય છે. ખરાં ખોટાંનું તોળ કરવું જ્યારે સાચું જ્ઞાન આવે છે ત્યારેજ થાય છે. સ્ત્રીઓએ જ્યારે પણ ચાઇ ચાઇ અથવા ચળકતી ચીજ એટલે કે બહારના શોભા-યમાન દેખાવ જોવામાં આવે ત્યારે એકદમ લોભાઇ ન જવું પણ તેની બહારની શોભા એક બાજુ મુકવી તેપર જરા પણ ધ્યાનને લલચાવ્યા વગર અંદરખાને તે ચીજ કેવું રૂપ ધારણુ કરે છે તેપર નજર ફેંકવી. હંમેશા બહારના લપકાથી અંજનુ નહિ. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે નેમ “Goodly apple rotten at the core” ‘ધણું સુંદર સેબજળ બીનતરમાં કાહેણું હોય છે,’ તેથી દરેક ચીજમાં ઉંડાણમાં ઉતરવું અને અંદરખાને કેવું રૂપ ધરાવે છે તેપર ખ્યાલ કરવો.

વળી કેટલીક સ્ત્રીઓને હવામાં કિલ્લા બાંધવાની બહુ ટેવ હોય છે, તેઓ હજુ તો એક ચીજમાં બરાબર ફરીકામ પડતી નથી એટલામાં તેની ઉપર જાત જાતના વિચારો અને જાત જાતની અટકળો બાંધે છે જેથી એક લખનાર લખે છે કે ‘With voluntary dreams they cheat their minds’ અથવા તો ‘જાણીજોઇને સ્વપ્ના જોઇ મગજને ડગે છે.’ તેઓ આવી રીતે પોતાનેજ છેતરે છે, તેથી એક ચીજ વિશે ચોક્કસ હોઇએ નહિ તે અગાઉ તે વિશે લાંબા લાંબા વિચારો અને અટકળો કરવી

નહિ. એક લખનાર જણાવે છે કે સ્ત્રી 'extremists' અથવા દરેકમાં છેલ્લે પાતલે ખેસે છે અને મિતાહારપણું રાખતી નથી.

આગળ ચાલતાં એજ લખનાર જણાવે છે કે 'Woman is the matter and feeling, is a pendulum that is never still, oscillating from one extreme to another. Consequently women are almost always either better or worse than men. (Golden mean is not found in them.)'

“સ્ત્રીઓ એક લાગણીવાળી ચીજ છે. તે ઘડીયાળનું કુલતું પેનડ્યુલમ છે જે સ્થિર રહેતું નથી પણ એક નાકેથી બીજે નાકે હાલ્યા કરે છે, જેના પરિણામમાં સ્ત્રીઓ હંમેશાં મરદથી વધારે ચહડ્યાતી અથવા વધારે ખરાબ હોય છે. તેઓમાં સોનેરી મધ્યમપણું હોતું નથી.” આ ટીકાની ઉપર સ્ત્રીઓએ ધ્યાન પુગાડવું જોઈએ, તેઓ ઘણી વખતે ઉંડા વિચાર કરવા વગર ફક્ત પોતાની લાગણીથી દોરવાઈ જાય છે, જેથી વારંવાર બહુ માઠાં પરિણામ આવે છે. દરેક ચીજમાં હદ રાખવી અને જ્યારે પણ કાંઈ મોટી ચીજ કરો ત્યારે મનને પુછો કે એમાં હદ ઝાળંગી છે કે નહિ.

સ્ત્રીઓમાં કીનો કપટ (Spite) ઘણાં મોટાં પ્રમાણમાં હોય છે. આપણે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તેઓ ઘડીયાલના પેનડ્યુલમની માફક એક નાકેથી બીજે નાકે જાય છે પણ મધ્યમપણું સાચવતી નથી. તેથી જ્યારે તેણી કોઈપર પ્યાર કરે છે ત્યારે એકદમ ક્રોધાંતી પણ દરકાર કરવા વગર તન, મન, અને ધનથી પ્યાર કરે છે પણ જો કોઈએ તેણીને ઈર્જા કીધી હોય તો તેનું કપટ અને કીનો કદી પણ છોડતી નથી: પોતાનો કીનો લેવાને માટે દરેક તકો છોડતી નથી, અને જ્યાંસુધી કીનો લે નહિ ત્યાંસુધી જાંપી બેસતી નથી.

જો કોઈ મરદે સ્ત્રીનો પ્યાર જોયો તો તેને ખચીત ભાગ્યશાળી સમજવો, પણ કોઈ મરદ સ્ત્રીના અભાવ અથવા કીનો કપટમાં સપડાઈ ગયો તો જાણવું કે તે કયમખત માણસને જીવતાં જીવત દોજખનો ખ્યાલ સ્ત્રી સહેલાઈથી આપશે. દરેક સ્ત્રીઓની ખામી વિશે આપણે કાંઈ બચવા



કરી શક્યે. આપણે આ ખામી કીના કપટને માટે સ્ત્રીઓ વિષે સારું મત બાંધી શક્યેજ નહિ. સ્ત્રીઓને સર્વથી વધુ એખ અને ઝાંખ લગાડનારી ખામી એજ છે માટે સ્ત્રીઓએ જરૂર મનમાંથી કીનો કપટ દુર રાખવો. જેના મનમાં કીનો કપટ નથી રહેતો તેનોજ સ્વભાવ ઉમદા હોય છે અને ઉમદા તુખમના અને દાનેશ સદગુણી આદમીમાં કીનો કપટ મુદ્દલ રહેતો નથી. તે તો એક સુખડના ઝાડની મિસાલે પોતાની ખુશખો પોતાને કાદાલી મારનારને પણ આપે છે. તે આદમીનો મુદ્રા લેખ 'Forget and forgive' કાંઈખી ગેરઘનસાફ વિસરી જવો અને મારી બક્ષવી, હોય છે. જો ખુદ ઝાડ ખુશખોનું હોય છે તો તેને કાપી નાખો અથવા કચરી નાખો તે છતાં તેમાંથી ખુશખોને બદલે ગંધ નીકળતી નથી. માટે સ્ત્રીઓએ પોતાની ખુશખો દરેક હાલતમાં અને દરેક બાબતમાં છોડી દેવી સળવાર નથી. અદેખાઈ પણ સ્ત્રીઓમાં વધારે હોય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ એટલી આપમતલખી હોય છે કે હંમેશાં પોતાનો ને પોતાનોજ વિચાર કરે છે અને બીજાઓ વિષે વાતચીત, બીજાઓનું સુખ બીજાઓનો સારો દેખાવ સારી આંખે જોઈ શકતી નથી, જરા કોઈને પોતાનેથી વધારે સુખી, વધારે સારા દેખાવની જોઈ અથવા કોઈ મરદ તેણી કરતાં વધારે આહતો હોય, કે તેણીની અદેખાઈ શરૂ થાય છે અને તે એવી તો જોસબેર ઉભરી આવે છે કે તેણી જે પગલાં લે છે તે કેટલાં નીચ હોય છે તેનું તેણીને કાંઈ પણ જ્ઞાન હોતું નથી અને કેટલીક વખતે પોતાનેજ બચંકર નુકસાન કરે છે અને અદેખાઈના આતશથી પોતેજ બળીને ખાખ થાય છે. અદેખાઈને જવાળામુખી સાથે સરખાવી છે; જવાળામુખીનો પહાડ કે જેમાં આતશ રહે છે તે આતશ પહેલાં પહાડનેજ બાળી ખાખ કરે છે તેજ પ્રમાણે જે સ્ત્રીઓમાં અદેખાઈ રહે છે તેજ સ્ત્રીઓ પોતેજ પેહલી બળીને ખાખ થાય છે.

હંમેશાં બીજાને સુખી જોઈ સુખી થવું એ સદગુણી આદમીની રીત છે. એમ ધારવું કે તેણી સુખી થવાને અથવા તો ખુબસુરત થવાને બહુ લાચકાત ધરાવતી હોશે તેથીજ પ્રભુએ તેણીને અ.વા દરબજામાં મુકી છે માટે તેણીની અદેખાઈ કરવી એ ધન્યરની ઇચ્છાને સામે થવા બરાબર

છે. જ્યારે અદેખાઇ કરો એટલે મનમાં વિચાર કરો કે ‘એ લાગણી શું ચોખ્ખાઇથી ઉત્પન્ન થઈ છે? અદેખાઇ એ દુર્ગુણ છે અને મારા જેવી સદ્ગુણી સ્ત્રીમાં હોવીજ નોંધએ નહિ.’

સ્ત્રીઓની જીભ લાંબી હોય છે એમ વારંવાર લખાણો વાંચ્યે છીએ “I think” quoth Thomas “women’s tongues of aspen leaves are made.” થોમસ જણાવે છે કે “હું” ધારૂં છું કે સ્ત્રીઓની જીભ એસપનના પાંદડાંની બનાવેલી છે” (એસપન નામના ઝાડના પાંદડાં એટલાં પાંદલાં પાટલાં હોય છે કે જરા પણ પવનથી એકદમ હીલવા માંડે છે) સ્ત્રીઓ જ્યારે બોલવા પર આવે છે ત્યારે બીજા બોલમાં બોલ્યે તો તેઓની જીભ કાતરની માફક ચાલે છે. એવી જીભ જાહેર ભાષણમાં યુગ માર્ગે વાપરવાને બદલે તેનો ખરાબ ઉપયોગ કાષ્ટની બદગોષ્ટ કરવા અને પોતાના ભરથાર અથવા તો આબુખાબુનાઓને ટાણું મારવામાં વાપરે છે એ બહુજ દિલગીરીની વાત છે. સ્ત્રીઓની આવી જબાનને લીધેજ ‘હોમલીઆઇની વાયજ’ નામની ચોપડી નીકળી છે અને એવીજ ચોપડી અંગ્રેજમાં “Mrs. Candle’s Curtain lectures” નામની છે. બોદાએ જ્યારે તમને લાંબી જબાન આપી છે તો તે જાહેર ભાષણમાં વાપરો પણ બિચારા થકેલા પરાગેલા ભરથાર અને પોતાની આસપાસનાને ટાણા મારવામાં ખરાબ રીતે ના વાપરો. સ્ત્રીઓએ જાણવું નોંધએ કે ટાણાથી સામા માણસને કેટલું દુઃખ થાય છે, કેટલો કનિયો વધે છે, કેવી ન છાજતી વખતે શાંતિથી લાગણીઓ દુખાય છે?

દારસી કવિ “હાફેઝ” કહે છે કે, “ધરમાં (મહોરદારનાં) કપાત્રપર ગુસ્સાનો ચિદ્વે સહેલો જેવાં કરતાં કાંજનાં બંદીખાનામાં પરહેજ થવું બેહતર છે.”

સ્ત્રીઓનું ત્યારે આ દુનિયામાં મોટું કાર્ય તો શાંતિ પાથરવાનું છે; માટે હંમેશાં ટાણા અને બીજાની લાગણી દુખાય તેવા ગુસ્સાના શબ્દોને બદલે માયાના બોલો બોલવા જેથી અરસપરસનો પ્યાર વધે. સારા બોલોની કાંઈ કિંમત આપવી પડતી નથી, પણ સારા બોલોની કિંમત સામે માણસ બહુ ઉમદા કરે છે. ફક્ત એકજ સબ્યતા ભરેલો અથવા ખરાબ

બોલ જન્મારા સુધીનું વેર ઉત્પન્ન કરવા, અથવા તો મોટા કનિયો ઉત્પન્ન કરવા પુરતો છે. જેમ એક નાની આતશ્ચાની ચીચુગારી મોટી આગ લગાડવાને પુરતી છે, અને લખો રૂપીઆનું થોડી મિનિટમાં નુકસાન કરવાને શક્તિવાન છે; તેજ પ્રમાણે એક બદ સખુન મોટો ઝગડો ઉઠાવવા, પ્યાર ખોધ દેવા અને વિકકાર ઉશ્કેરવાને બળવાન છે. જે પણ બોલો તે બહુ વિચાર કરીને પછીજ બોલજો. જે વખતે ગુસ્સો ચઢ્યો હોય તે વખતે કાંઈ પણ બોલવા અથવા કામ કરવાથી દુર રહેવું, કારણ એ વખતે જોખી બોલશે અથવા કરશે તે સધળું નુકસાનકારક નિવડશે. ગુસ્સે થયા હોયએ તે વખતે કાંઈ બોલવા અથવા કર્યા વગર એકાંત જગાપર બેસવું અને જ્યારે ગુસ્સો શાંત થાય ત્યારેજ બહાલાંઓને મળવું.

**સ્ત્રીઓ પહેરવા ઓઢવાપર બહુજ શીદા છે.**

એક સ્ત્રી બીજા થોડા ભોગ આપવાને તૈયાર થશે પણ પહેરવા ઓઢવાને ભોગ આપવો પડે તો જાણે તેણીને દોઝખમાં રહેવું પડે એમ લાગે છે એ વિશે પોષાકના વિષયમાં પુરતું જણાવ્યું છે તેથી હાં એટલુજ જણાવવું પડે છે કે એક સ્ત્રી પોતાની એજ ખામીથી ફેટલીક વખતે પોતાના બહાલાં સાથે મોટો ઝગડો ઉઠાવે છે, તેઓને પ્યાર ખોધ બેસે છે, પોતાના ભરથારના સકમાર્ધના પરસેવાના પૈસાને પોતાના છતરાતને ખાતર ખરબાદ કરે છે અને ડૉરસેટ અને પટા પેદરવાથી પોતાની ભવિષ્યની ઓલાદનાં શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે. આ સ્ત્રીઓની મોટી અને નુકસાનકારક ખામી હોવાથી તેને જલદીથી નાણુદ કરવાની જરૂર છે, અને અછા ટેસ્તના સાદા પણુ શોભીતા પોષાકની એક સ્ત્રીની કવિઓએ અને ચિતારાઓએ જે ખુબસુરતિ વખાણી છે અને આપણી આગળ રજુ કરી છે તેવી ઉમદા ખુબસુરતી અખત્યાર કરવી જોઈએ.

**સ્ત્રીઓની રીતભાત.**

આપણી હિંદની સ્ત્રીની રીતભાતને વાસ્તે મુખ્ય કરી બહુ સખત બાધામા વારંવાર લખાય છે અને તેમાં થોડું વળુદ છે એમ લાગે છે. પણુ બહુ વખતે એક આદમીની રીતભાત સામા માણસની રીતભાતની

ઉપર આધાર રાખે છે. જ્યારે અભણ મરદો સ્ત્રીનો દરજ્જો સાચવે નહિ ત્યારે સ્ત્રીઓને પોતાની રીતભાત કંઈક રીતે વાપરવાની ફરજ પડે તેમાં શું નવાઈ?

કેટલીક સ્ત્રીઓને ઉંચા પ્રકારની કેળવણી ન મળ્યાથી તેઓની રીતભાત ઉતરતા દરજ્જાની રહી ગઈ છે, કેટલાક લખનારા એમ લખે છે કે તેઓની વાતચીતમાં કાંઈ પણ સારા વિચારો તેણી દર્શાવતી નથી, તેઓની વાતચીત કેટલીક વખતે સાધારણ બચ્ચાં જેવી હોય છે, કેટલીક વખતે તો વખતને અનુસરતી પણ હોતી નથી અને એક યાની માણસને કંટાળા ઉપજાવે તેવી હોય છે. જ્યારે પણ એ સ્ત્રીઓ સાથે મળે છે ત્યારે તેઓનું પેહેલું ધ્યાન પોષાકપર ખેંચાય છે, અને બધી વાત પડતી મુઠી પેચી સાડીની ફાર કેમ લીધી, કેમ ભરી, પેલું કેમ વાર મળે છે. ફલાણું બહુ મળતું છે, ફલાણું તો ખરાબ દીસે છે, એવી રીતે વાત શરૂ કરે છે જે વાત વાંધા મેવાજેમ છે. અને ઘણી વખતે તો બીજાની બદગોષ્ટ કરવામાં પોતાનો વખત ગુજારે છે. ફલાણીએ તો એમ કીધું; ફલાણી એમ કરે છે; ફલાણી બહુ ખરાબ છે; એવી બદગોષ્ટની વાત કરવી એ હલકી રીતભાત કહેવાય. વાતચીતપરથી એક માણસના વિચારો સહેલાઈથી માલમ પડે છે, માટે વાતચીત કરવી તો તે રીતભાતના કાનુનોથી કરવી. વાતચીત એવી કરવી જોઈએ કે જેથી કાંઈની લાગણી જરા પણ દુખાય નહિ, અને હમેશાં યાદ રાખવું કે વાતચીતમાં પોતા વિષે બહુ બોલવું નહિ, પોતાનું જ નગારું વગાડવું નહિ, વખતને અનુસરતી વાત કરવી; જ્યારે ખુશાલીનો હીંગામ હોય તે વખતે પોતાના રોદરા રડવા નહિ, પણ ખુશાલીની જ વાતચીત કરવી; જ્યારે કાંઈના મરણનો સમય હોય તે વખતે દિલસોજી અને દિલાસાની વાત કરવી. આ વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓ ભેગી મળી બીજાની બદગોષ્ટ કરે છે તેમ થવું ન જોઈએ. કાંઈને મળવા બેઠવા ગયાં હોઈએ તો ત્યાં તેઓને પસંદ પડે તેવી જ વાત કરવી. ત્યાં કાંઈ પણ બાબતનો નાપસંદ દેખાવ કરવો નહિ. ફલાણી ચીજ ગમે ફલાણી ચીજ નથી ગમતી એમ ન બોલવું પણ દરેક ચીજ પસંદ પડે છે એમ દેખાડવું. કાંઈની ચીજની બહુ ખશુખોદ કરવી નહિ, ખશુખોદ કરવાવાળી સ્ત્રી બહુ

કંટાળા ભરેલી દેખાય છે. હમેશાં વાતચીત ધીમે અવાજે કરવી બહુ મોટે વાતચીત પણ નહોં કરવી અને બહુ મોટે કદી પણ હસવું નહિ. લૉડ બીકન્સશીલ્ડ કહે છે કે: 'Smile you may, but laugh you must not' 'હળવેથી અવાજ ક્યાં વગર જોઇએ તો હસવું પણ મોટે સાદે કદી પણ હસતાં નાં' ખાવા પિવામાં પણ બહુ બહોંશ કરવી નહિ, અને રીતભાત અને અદ્ય અંદાજથી બોલવું, ફરવું અને ખેસવું, બધા સાથે સરખી રીતે વાત કરવી. એકજ જણ સાથે વાત કરવી અને બીજા સાથે વાત ન કરવી એમ ન કરવું, વારા ફરતી બધા સાથે વાત કરવી.

આપણા ઘરમાં કોઇખી આવે, પછી તે પારકો ગ્રહસ્થ હોય અથવા ઓળખાણનો હોય, તો જાલે તેની પરોણાગત કરવાની આપણી મોટી ફરજ છે, અને જે સ્ત્રી સારી રીતે પરોણાગત કરે છે તેણીમાં ધણા સદગુણો હોય છે. પારકા પુરૂષને આપણા લાભ ખરાખર સમજીને જરૂર-જોગી વાત કરવામાં શરમાવાનું કાંઇ ગોચ્ય કારણ નથી. શરમાળપણું હલકા વિચારથી ઉત્પન્ન થાય છે. મરદને જોઇને ખરાબ વિચાર ઉત્પન્ન થવા અથવા તો મરદનો વિશ્વાસ ન કરવો એવા હલકા વિચારોથી શરમાળપણું પેદા થાય છે માટે તેમ કરવું નહિ.

"There is a certain softness of manners which should be cultivated, and which, in either man or woman, adds a charm that is even more irresistible than beauty."

"રીતભાતમાં એક જાતની નમ્રતા હોય છે જેની ખીળવણી થવી જોઇએ, જે સ્ત્રી અથવા મરદની મોહિની વધારે છે અને વળી ખુબસુરતી કરતાં પણ વધુ મનપસંદ લાગે છે."

સ્ત્રીની ખુબસુરતીનો શણગાર સારી રીતભાત અને નમ્રતા છે, તે વગર ગમે તેવી ખુબસુરત સ્ત્રી લોકોનો ખ્યાર ખેંચી શકતી નથી, પણ તેણીની ખુબસુરતી છતાં લોકો તેણીને ધિક્કારે છે. હરેક સ્ત્રીએ પારકા ગૃહસ્થ સાથે કેમ વાત કરવી, પરોણામન કેમ કરવી, સારી રીતભાત અને નમ્રતા કેમ ખીલવવી, તેનો અભ્યાસ કરવાની બહુજ જરૂર છે.

### વહેમો.

એક આદમીમાં વહેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું કારણ શું ? માણસનો સર્વથી મોટો અને ઉમદા હક છે તે એક બોલમાં ‘માનવું’ કરીને છે, એ બોલપર તેની પુર સતા અને પુર હક છે; તેથીજ તેની વિચાર કરવાની શક્તિ વધે છે, મોટાં કાર્યો કરવા ઉશ્કેરાય છે, સઘળા જાતબાધઓના જોડણીથી બંધાય છે, બહુજ લાંબા સુખથી શાંત બને છે, અને તે બોલ એકી વખતે આત્માનો ખોરાક અને દયા છે. એક ચીજ દ્રઢપણે માન્યા પછી ઇતખાર અથવા યકીન ઉત્પન્ન થાય છે, જે યકીન અથવા ઇતખારથી મોટાં મોટાં કામો થાય છે. યકીન અથવા ઇતખારને માટે એક લખનાર નીચે પ્રમાણે જણાવે છે.

“Faith is good only when reason has demanded and secured adequate grounds for its exercise, when these are present, belief ennobles and invigorates man; when they are wanting it proves a disgrace and a curse.”

“ઇતખાર (અથવા યકીન) ક્યારે સારો કહેવાય કે જ્યારે તેપર અમલ કરવાને વિચાર શક્તિએ પુરાં ખાતરીપુર્વક સિદ્ધાંતો રજુ કરીયાં હોય; જ્યારે એમ હોય છે ત્યારેજ (ઇતખાર) માણસને ઉમદા અને શક્તિવાન બનાવે છે; જ્યારે એ ચીજોની ગેરહાજરી હોય છે ત્યારે યકીન નામોશીબરેલું અને શ્રાપ સમાન સાબિત થાય છે.”

ખીજ બોલોમાં બોલ્યે તો કાઠખી ચીજ માનવા અથવા તેની ઉપર ઇતખાર મુક્યા અગાઉ આપણી ખાતરી થવી જોઇએ અને વિચાર શક્તિને પુરતા પુરાવા મળવા જોઇએ. પણ જો પુરતી સાબિતી અને ખાતરી વગર એક ચીજપર, ઇતખાર મુક્યો હોય તો તેને ‘વહેમ’ કહે છે, અને એ રીતનો આધોળો ઇતખાર આપણને આધોળા માણસની માફક ગોથાં ખવડાવે છે, મોટા ખાડામાં ઉતારે છે, અને દરેક રીતે નુકસાનકારક નીવડે છે.

સાચો અને હાડી વિચારશક્તિથી સાબિત થયેલો ઇતખાર માણસને દિવેક્ષતા મિસાલે બનાવે છે અને એક મહાત્મા જેવી જાહેરી

ગુજરવાને શક્તિવાન બનાવે છે. તેનો ઇતબાર એવા મજબુત વિચારથી બાંધેલો હોય છે કે તે ઇતબાર છોડ્યા કરતાં પોતાના જીવનો ભોગ આપવો તે વધારે પસંદ કરે છે. તવારીખના સફા પર જે મહાન નર અને નારીઓ અચ્ચો પમાડે તેવાં શ્રેષ્ઠ બહાદુરીનાં કામે કીધાં છે તે સખળાં સાચા ઇતબારથીજ છે. બીજા હાથ પર જેઓએ ખોટા અવિચારી યકીનને સાચો ઇતબાર સમજી અને ખરાબ છે એમ જાણ્યા વગર, એવાં તો ઘાટકી કર્મો કીધાં છે કે જેનો વિચાર આપણને કમકાવે છે, પણ તે કામ કરનાર તો તે ઘાટકી કામથી સ્વર્ગની આશા રાખે છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓમાં ખોદા પર સાચો ઇતબાર ન હોવાથી તેઓ ધંતર મંતર કરે છે, બાબલુ જોશી પાસે જાય છે અને પછી ખરાબ સેતાનિયત રીતથી પણ પોતાનું બલુ થતું ધારે છે. જેઓને ખોદા પર પુરતો વિશ્વાસ હોય છે તેઓ પોતાનાં દુઃખ અને સુખને માટે ખોદાનીજ મદદ લે છે, અને ગમે તેવું દુઃખ આવી પડે છે તે છતાં ખોદા માયાળુ છે, ખોદા સર્વેનું સાચું ચાહનાર છે. એમ ધારી દરેક દુઃખ સહન કરે છે. જો તેમાં નિષ્ફળ નિવડે છે, તો તેઓનો ખોદા પર ઇતબાર હોય છે, તેથી કરી દુઃખો શાંતિથી ખમે છે.

ખોદા માયાળુ છે અને સર્વશક્તિવાન છે એમ જો એક સ્ત્રી ધારે તો તેને બાબલુ, જોશી, અને ધંતર મંતરનું કામજ શું? તે તો જ્યારે પણ મદદ જોઈએ ત્યારે તેનીજ માર્ગે છે કારણ તેજ સર્વે શક્તિવાન છે, પણ જ્યારે ખુદા પર પુરતો ઇતબાર ન હોય ત્યારેજ ધંતર મંતર કરવા નિકળે છે.

હવે આપણે સાચો ઇતબાર કેમ પારખવો તે વિષે ટુંકમાં તપાસ્યો. એક રિવાજ અથવા બાબત ઉપર ઇતબાર હોય તો તે પહેલાં કેમ હસ્તીમાં આવ્યો, તે શું ચીજ છે, તે શાને માટે છે, તે કરવાથી શું ફાયદો થશે, તેથી કોઈ પણ પ્રકારનો ગેરફાયદો થાય છે કે કેમ, તે વગર ચાલી શકે કે નહિ, તે વિષે મહાન પુરૂષોનાં મત શું છે, તે વિષે પૂરાવા શું છે, તે વિષે આપણે પુરતો વિચાર કરી શકશે છીએ કે

નહિ, તે આખત તવારીખપરથી અને શારત્રોપરથી તપાસતાં કેમ માલમ પડે છે, તે વિષે દરેક આપણાં મનમાં ઉત્પન્ન થતા સવાલોના જવાબ સહેલાઈ અને ખુલ્લાં દિલથી આપી શક્યે છીએ કે નહિ, તે સાબિત થતું જોઈએ. જો તેમ ન બને તો એકદમ તે અખત્યારમાં મુકવું અને માની લેવું નુકસાનકારક નિવડશે.

સ્ત્રીઓમાં ભોળાપણું (credulity) અથવા કાચાકાનનું પ્રમાણ ઘણું જ છે. એ ખામીને લીધે સ્ત્રીઓનો કેટલોક ભાગ ખ્યાલી દુઃખ ભોગવે છે અને કેટલીકાએ પોતાનું ભવિષ્ય તદ્દન રદ કરી નાખ્યું છે. માટે એ આખતપર પુરતું નિવેચન કરવાની છાંં જરૂર છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ અજ્ઞાન હોવાને લીધે જે કાંઈ કહેવામાં આવે તેનું પુરતું તોલ કર્યા વગર માની દે છે અને તેપર અમલ કરે છે જે બહુ જ જોખમ ભરેલું છે. કેટલીક વખતે લુચ્ચા મરદો અને ખાલણો જેમ ભ્રાવે તેમ ભ્રમે છે. કાંઈ લુચ્ચો જીવાનિયો તેણીને ફસાવવા એ ચાર ઠગ્યાજીના બોલ બોલે છે, કે ‘હું તારી સાથે પ્યારમાં છું, તું મારો જન છે, તું મારી દુનિયા છે, તારેજ માટે જીવું છું’ એવા બોલો કેટલીક વખતે ઠગારાના મ્હોમાંથી નિકળે તે ખરેખર માની લે છે. કાંઈ પણ તપાસ કરતી નથી. આજીબાજીની ચાલચલણ તપાસતી નથી અને એકદમ લગનનાં ગાંઠમાં જોડાવા તૈયાર થાય છે અને તેનાં પરિણામમાં તેની આખી જીંદગી લુચ્ચા માણસ સાથે હાડમારીમાં ગુજરે છે. પારસી જીવાનિયાઓમાં હમણાં અણધરતી ચાલ અને ઘણી નબળી નીતિના જીવાનિયાઓનો એક વર્ગ હજી નિકળ્યો છે જેઓ તવંગર આપની જીવાન ખુબસુરત બેટીઓને એક યા બીજી રીતે મળી બેટી તેઓ તેપર પ્યારમાં પડવાનું ખાટું દોળ ઘાલી તેઓની સાથ પરણવાનાં ઘણાં ફાંફાં મારે છે, જેમ કરવામાં તેઓની મતલબ ફક્ત તેમને ફાલેના પૈસા શિવાય બીજી કશી નથી રહેતી. પાક પ્યારનાં પવિત્ર નામને કલંક લગાડનાર એ કિસમનાં કાળાં મેઢાંથી દરેક જીવાન બાળાએ ચેતીને ચાલવાની અમારી મજબુત બલામણુ છે.

કાચાકાન અથવા ભોળાઈને લીધેજ સ્ત્રીઓમાં વહેમ બહુ હોય છે સ્ત્રીઓને કાંઈ પણ વહેમ ભરાવવો હોય તો તે સહેલાઈથી ભરાવી



શકાય. કોઇ બાલણુ યા જોશી કાંઈ પણ વહેમી બાળન કહે તેપર બહુજ ઇતબાર તેણી રાખશે. આ સંબંધથીજ આપણાં કમનસીબ હિન્દમાં હીણપત્તી, દરિદ્રતા, અને કમકમાટભરેલા ગુન્હા થાય છે. કોઈ સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હોય તો તે લાગલી જોશી પાસ જશે અને પોતાનો હેવાલ કહેશે. સ્ત્રીઓ બહુજ વહેમી હોય છે એમ જોશીઓ સારી રીતે જાણે છે, માટે તેણીને કાંઈ ધંતર મંતર શિખવી, વહેમો ભેરાવી જેટલા પૈસા નીચોવાય એટલા નીચોવી લે છે. જો તેણીના વહાલાંને બિમારી લાગુ પડી, અથવા તેણીને ભરથાર સાથે બનાવ ન હોય, તો કાંઈ માનતા કરશે, કાંઈ બાધા લેશે અથવા તો જોશી પાસે ધંતર મંતર કરાવશે. આપણા અનુભવથી આપણે ચોક્કસ કહી શકાયે છીએ કે જોશીઓ વારંવાર બહુજ ખરાબ વહેમો ભરાવે છે જેમાં કોઈનો જીવ અને સુખ જોખમમાં આવી પડે છે. વહેમોને ખાતર કેટલા જીવોની ખરાબી, કેટલી મારામારી કેટલી રીતથી દુઃખનો વધારો થાય છે? વહેમોથીજ સુખ નાસે છે, વહેમોથીજ ભરથાર અને સ્ત્રી વચ્ચેનો પ્યાર દુર થાય છે. વહેમોથીજ ગાંડાપણું અથવા તો મન અને તનની બિમારી લાગુ પડે છે; વહેમોને ખાતર વહાલાંઓનો પ્યાર તજવો પડે છે; વહેમોથીજ સદગુણો ભ્રષ્ટ થાય છે, અને વહેમોજ અનીતિના માર્ગપર દોરવવાને સહેલાઈથી લલચાવે છે; વહેમોથીજ ખુદાની યાદ કરવાને બદલે સેતાનના ભક્ત થવું પડે છે; વહેમોજ ખુદા તરફના ઇતબાર અને પ્યારનો નાશ કરે છે, અને એમ માનવાને શિખવે છે કે કાંઈ ધંતર મંતર કરવું, ખોદાની બંદગી અને વિશ્વાસ છોડી દેવો અને બીજી રીતે ફાયદો મેળવવો. વહેમ હંમેશાં નબળાં મગજપર કાબુ મેળવે છે. જ્યારે તે એવા મગજપર કાબુ મેળવે છે, ત્યારે તે આદમીને જાંપીને ખેસવા દેવું નથી, પણ તન મન અને ધનથી ખુવાર કરે છે ત્યારેજ તેને છોડે છે. વહેમો મુખ્ય કરી સ્ત્રીઓને પોતાના સંકળમાં લેવાને હમેશાં આતુર હોય છે, અને તેઓ સહેલાઈથી તેઓનો કબજો મેળવી શકે છે. વહેમની ખરાબી જેટલી દર્શાવે એટલી થોડી છે.

જાહેર જાપામાં વારંવાર કમકમાટ ઉપજાવે તેવા વહેમની જાળમાં ફસેલાં આદમીઓના દાખલા વાંચ્યે છીએ. થોડા મહિનાની વાત ઉપર એક વહેમી સ્ત્રીનો હેવાલ આપણે વાંચ્યો હતો કે:—

એક સ્ત્રીને છોકરાં થતાં ન હતાં તેણીએ એક જોશીની સલાહ તે વિષે લીધી. પેલા જોશીએ જણાવ્યું, ‘જો કાંઈ નાના બચ્ચાંનું આંતરકું લાવી આપે તો તેમાંથી કાંઈ ધંતર મંતર કરે’ તો તને છોકરાં થશે.’ પેલી સ્ત્રી પડોસીના છોકરાને ચોરી લાવી તેને મારી નાખી તેનું આંતરકું કાઢી પેલા જોશી પાસે મોકલ્યું, પણ તેનાં બદ કરમની તરત પોલીસને ખબર પડી જેથી તેણીને પકડી સરકારે ઘટતી શિક્ષા કાઢી હતી.’

એક પારસી કુટુંબમાં બનેલો વહેમનો બનાવ નીચે મુજબ છે :—  
એક છોકરો હમેશાં બિમાર રહેતો. તેની માએ એક જોશી પાસે જઈ તેની બિમારીનું કારણ પુછ્યું. જોશીએ જણાવ્યું કે તેનો છોકરો જ્યારથી પરણ્યો ત્યારથી બિમાર પડે છે, અને તેનું કારણ એજ કે જ્યાં સુધી તેની બાયડી જીવતી છે ત્યાં સુધી તે બિમાર રહેશે કારણ કે તે બાયડીનાં પગલાંજ ખરાબ છે. આવું જોશીના કહેવાથી, પ્રિય વાંચક શું અસર થઈ હશે તેનો દર્શાવત કરો ! પેલી માએ હવે ઘરમાં જઈ તે વિષેનો ખુલાસો પોતાના વહેમી છોકરા આગલ કર્યો. હવે પેલી છોકરાની બાયડીના કમબખ્તી ભરેલા દહાડા આવ્યા; તે બાયડીના ઉપર મા દીકરાનો જે પ્યાર હતો તે સદાનો નાબુદ થયો અને તેણી કાંઈખી રીતે મરી ગઈ તો તેઓને સાઈ થશે એમ ધારનાર મા દીકરાએ પેલી નિર્દોષ બાયડીનું મોત આજીવાની કોશિશ કરવા માંડી. પેલી નિર્દોષ અને સાથે વળી જીવાન ખુબસુરત છોકરીની ઉપર જાત જાતની માહેતમે વરસવા લાગી. તેણીને પોતાનો ભરથાર હમેશાં મારફાડ કરતો હતો, અને નિર્દોષ બાળના ચીચારા અને દુઃખથી થતા બુમાટા સંભળાતા હતા. છેવટે તેઓ કોરટ દરબાર ચઢ્યાં અને ત્યાં આ નાલેસીનો અંત આવ્યો. વહેમો પ્યારને ધિક્કારમાં. કેમ ફેરવા નાખે છે, તેનો ઉપલો ખરો દાખલો છે. એક મહોરદારને વહેમ વગર પેલો ભરથાર કેવો ચાહતો હતો, પણ જ્યારે તેનામાં વહેમ પેઠો ત્યારે પેલી જીવાન ખુબસુરત મહોરદારના કેવા હાલ થયા તે વિચારવાનું, સમજી જહેનો તમારું કામ છે.

હિન્દની સ્ત્રીઓની હિનપસ્તીભરેલી હાલત વહેમોથીજ થઈ છે, સતીનો રિવાજ, નાનપણમાં પરજીવાનો રિવાજ, લગ્નની ચોકસ કિંમતો

રિવાજ, ભોગ આપવાનો રિવાજ, માનતા કરવાનો રિવાજ, ખડોયાની મોરલી કરવાનો રિવાજ, લુચ્ચા ખાલણોને જમાડવાનો રિવાજ, સખળા અફસોસ, વહેમથી શુર થાય છે !

લગનની ક્રિયામાં પણ કેવો વહેમો ચાલુ રહ્યા છે, અને તે પણ વળી પારસી સ્ત્રીઓમાં કે જેઓને સુધરેલા વિચારવાળી દર્શાવવામાં આવે છે તેઓમાંથી પણ વહેમો હજી લગી જતા નથી એ અતિ ખેદકારક બિના છે ! તેઓ શુકનને વાસ્તે હઝારો વહેમો ચીજો કરે છે, તેઓના રિવાજો બરાબર વાંચ્યાથી તુરત માલમ પડશે કે ધણી રિવાજ વહેમો, એટલુંજ નહિ પણ હસવા સરખા છે. એ વહેમો વિષે એરવદ કાવશજી મીનોચેહરજી મોદી નીચે પ્રમાણે જણાવે છે :—

“સુપડાં વેરના અથવા માંડવ શો ધાણા યા હળધના મુકુર્ત શું, અને તે સારા વખત ઉપર સુપડાં ઝાટકવાં શું, અથવા લાકડાં યા લાકડાંની ખારણીમાં હરથ છુંદવી શું, અને શેરડીનો સોટો સીડી આગળ રોપવો શું અને તેમજ છોકરા છોકરીને નહવાડી પાટલે બેસાડી ધુમરી અથવા ચકરડી ખવાડવી શું, અને રાષ્ટ્ર અથવા મરચાં અને સરકા જેવી કંઠજી જેહન ભરેલી ચીજોમાં ખરબોતેલાં અચાર તે શગનમાં શું, કાચી કડી અથવા લીંબુ જેવાં લીભોતરીવાળાં સારાં ફળ તે અપશગન ભરેલાં કેમ, અને વળી તેમજ ધાનદાળ તે સદા શુકનમાં ગણેલાં છતાં લગનના ત્રણ દહાડા અગાઉ ખીચડી ખવાડવાના શુકન તે કેમ કહેવાય ?” આશુ-મીજી વિષે એ એરવદ નીચે પ્રમાણે લખે છે :—

“એવું છતાં પોતાની અસલી ચાલને વિસરી જઈને વગર ફાયદાની બલકે હસી કરવા જોગ રીતીઓ શોધી કઢાડી છે, તે વળી કયાં તલક કે, એક ખુમચામાં ચોખા અને પાણી ભરી (આછાં મીઠાંને નામે) દરેક કાષ્ટના માથાં ઉપરથી ૭ યા ૧૧ વખત ઓવારી તેના પગની નજીક નીચે ઢાળે છે, વાસ્તે સહ ચીજોમાં એ જેવો અજીમ અને મોટો શુન્દો બીજો નથી. કેમકે રજક અને પાણી એ જેવી મોતેખર અને નેઆમત ચીજો દુનિયામાં નથી, તે એવી પાલક કરનારી અને જવાડનારી ચીજોને ખાડી ખંદાઓ ઉપરથી ઓવારવું એ મોટી બેવકુફાઈ બલકે સૂરક નાદાની

અથવા અજમ ગુન્હાને લાયકનું કામ જાણવું, વાસ્તે આંખે મોટી બેવકુફાઈ બદલે સરફ નાદાની અથવા અજમ ગુન્હાને લાયકનું કામ જાણવું, વાસ્તે આંખે મોટી ચુકની ભુલ ભાંજ છે તેને એક સરખી રીતે તમામ દાનાવ સ્ત્રીઓએ ધ્યાનમાં લઈ પાકું ફરવું.”

એ વતરોએ વહેમો વિષે બેઠે તો પોથાના પોથા બરાય, માટે થોડા વહેમો ટુંકમાં જણાવવા હયાં બસ છે. શહેરની સ્ત્રીઓ કરતાં ગામડાંની સ્ત્રીઓ બહુજ વહેમી હોય છે અને વહેમોને ખાતર પોતાની નીતિ અને સદચરિતાના પશુ ભોગ આપે છે. થોડાં વર્ષની વાત ઉપર વાંદરે એક લુચ્ચો માળી નિકલ્યો હતો, કે જે ધુણતો હતો અને એમ કહેતો હતો કે સઘળાઓનાં દરદ અથવા મુસીબતો દુર કરે છું. તેના ઝુપડાંમાંથી બહુ પારસી સ્ત્રીઓ જતી હતી. તે માળી નીચે પ્રમાણે ઢોંગ કરતો હતો:—એ માળીના દશ પંદર લુચ્ચા ગોઠિયા હતા જેઓ પેલી મળવા આવેલી સ્ત્રીઓ શું કામ આવી છે તે પુછી લેતા અને તેઓને એમ જણાવતા, કે અમે લોકો પશુ એ માળી પાસે બિમારી અને મુશ્કેલી દુર કરવા આવ્યા છીએ, હમારી બિમારી અને મુશ્કેલી બહુ દરજ્જે દુર થઈ છે અને હવે થોડીજ રહી છે.” એમ સમજાવી પેલી સ્ત્રીઓએ જે પુછવું હોય તે પુછી લે અને માળીને વિષે તેઓમાં ધતખાર બેસાડે, પછી પુછેલી વાત સઘળી માળીને કહે કે ફલાણી સ્ત્રીઓ ફલાણી કામ માટે આવી છે. માળી ધુણતો ધુણતો તેઓના પુછ્યા વગર કહે કે તમે આ મતલબથી આવ્યાં છો, ત્યારે પેલી સ્ત્રીઓ અન્યથા થતી કે તેઓના પુછ્યા વગર તે કેમ કહે છે? એવી રીતે કાચા કાનની સ્ત્રીઓને તે ધુતારો ઠગતો હતો. થોડાં વર્ષની વાતપર મુંબઈના મેદાનમાં એક સાધુ જમીનમાં એક મોટો બાગ્યુ દાટી તેના ઉપરના છેડાને હાથે ઝાલી હવામાં બેસતો હોય એમ દીંગાતો હતો. તેણે આખા મુંબઈને અન્યથામાં ગરકાવ કરી નાખ્યું હતું, હજારો લોકો રોજ તે સાધુની મુલાકાત લેતાં હતાં. તે સાધુ આખો દિવસ અને રાત હવામાં દીંગાઈ રહેતો જણાતો હતો, સ્ત્રીઓ તે સાધુને વાસ્તે બહુ મોટી

મેટો લાવતી અને માનતા કરતી. આપણામાં કહેવત છે તેમ ઠગાઇ કદીપણ છુપી રહેતી નથી. તે સાધુની ઠગાઇ જણાઇ આવી. તે સાધુના આમુખના ઉપરના નાકે એક મજબુત લોખંડનો સળિયો હતો જે પેલા સાધુના મોટા જભાની બાહેમાંથી થઇ પીઠ વેરનો લાંબો હતો. તે સલીયાને નાકે નાની લોખંડની બેઠક હતી તેપર તે બેસતો. પણ પેલા સાધુનો જભો એટલો મોટો હતો કે કોઇને પણ લોખંડની બેઠક મુદલ જણાતી ન હતી.

સ્ત્રીઓએ ઉપલા દાખલા પરથી ઘડો લેવો જોઇએ અને જોશી. બ્રાહ્મણ અને સાધુ જે કાંઇ કહે તે માનવું નહિ. એમજ માનવું કે તેવા સઘળા ઢોંગી હોય છે, અને તેમ ઢોંગી તેઓ છે પણ, સેંકડે નિવાણું ટકા તો એઓમાં લુચ્ચા હોય છે. તેઓના બોલાપર અને કામોપર કદી પણ વિશ્વાસ રાખવો નહિ. જે સ્ત્રી ખરેખરી સદગુણી હોય છે, અને ખોદાપર પુરતો વિશ્વાસ હોય છે, અને જે ખોદાની સાચી બકન હોય છે, તે સ્ત્રી જ્યારે પણ દુષ્ટમાં આવે છે, ત્યારે તેણી ફક્ત તે કિરતારનેજ અરજ કરે છે, અને એમજ સમજે છે, કે પરવરદેગાર આપણા સઘળાનો માલેક છે; તેણે તમામ જગત પેદા કીધી છે. તે જેખી કાંઇ આપણા કિસમતમાં સરજે છે તે આપણા ફાયદાનેજ વાસ્તે છે, માટે પરમેશ્વરજ સર્વ કૃપાળુ છે, સર્વ શક્તિમાન છે, અને સર્વ ઠેકાણે વ્યાપી રહેલો છે; જે કાંઇ કાર્ય થાય છે, તે તેનાથીજ થાય છે હરેક સદગુણી સ્ત્રી હમેશાં પોતાનાં દુઃખ અને સુખમાં પ્રભુનેજ બજે છે, અને મુશ્કેલી ટાળવા કાંઇ લુચ્ચા સાધુ અથવા બ્રાહ્મણ જોશીનું ઘંતરમંતર લેવા જતી નથી, પણ સર્વશક્તિમાન ઇશ્વરની બંદગી કરે છે અને સારાં કર્મો કરી, આંધળાંપાંગળાં અને મુશ્કેલને સખાવત કરી, સદગુણી કામો કરી, માલેકની કૃપા ચાહે અને તેના કાસદા અને મરજીને શાંતિથી આધીન થાય છે.

## પ્રકરણ ૧૯ મું.

### નામાંકિત નારી કેમ થવું.

“Lives of great men all remind us,  
We can make our lives sublime;  
And, departing, leave behind us  
Footprints on the sands of time”

LONGFELLOW.

“મહાન પુરુષોની જીંદગી એવી યાદ આપણને આપે છે કે આપણી જીંદગી આપણે શ્રેષ્ઠ કરી શક્યે; અને આપણી પાછળ વખતની રેતી પર આપણા પગલાં મુકી જઈએ.”—લૉંગફેલો.

જે કોઈ પણ સ્ત્રીએ મહાન જીંદગી ગુજારવી હોય અથવા તેણી પોતાના સદગુણો અને કાર્યોથી પોતાનું નામ અમર રાખી જવા માગતી હોય તો તેણીએ નામાંકિત નર નારીઓની જીંદગીના હેવાલનો અભ્યાસ કરવો અને તે પ્રમાણે અમલ કરવો. નામાંકિત નારી થવાનો સર્વથી સહેલો રસ્તો એજ છે.

દરેક આદમીની ફરજ છે જે આ દુનિયામાં પોતા પાછળ કાંઈ પણ યાદી મુકી જવી. આપણે એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઈએ અને એવાં કાર્ય કરવાં જોઈએ કે જ્યારે આપણે આ દુનિયાનો અસખ્યાલ છોડી જઈએ ત્યારે આપણે છાતી ઠોકી કહી શક્યે કે મારો આ દુનિયામાંનો ફેરો રદ ગયો નથી, મેં મારી ફરજો બજાવી છે, જેટલું સારું જ્ઞાન મેળવવું જોઈએ તેટલું મેળવ્યું છે, અને જેટલું સારું કામ કરવું જોઈએ તેટલું મારી બનતી કોશિશથી કીધું છે. પહેલાં દરેક આદમીએ પોતાને પુછવું જોઈએ કે હું શા કારણથી આ દુનિયામાં જીવું છું? મારું જીવવાનું કારણ શું? એ વિષે G. Linnoeus Bank નીચે પ્રમાણે કવિતા જોડી કહે છે:—

“I live for those who love me,  
For those I know are true ;

For the heaven that smiles above me  
 And awaits my spirit, too ;  
 For all human ties that bind me,  
 For the task my God assigned me,  
 For the bright hopes left behind me,  
 And the good that I can do.

I have to learn their story  
 Who've suffered for my sake,  
 To emulate their glory,  
 And follow in their wake ;  
 Bards, martyrs ; patriots, sages,  
 The noblest of all ages,  
 Whose, deeds crown history's pages,  
 And time's great volume make.

I live to hail that season  
 By Gifted minds fore-told,  
 When shall live by reason  
 And not alone for gold ;  
 And every wrong thing righted.  
 The whole world shall be lighted  
 As Eden was of old.

I love to hold communion  
 With all that is divine,  
 To feel that there is union  
 Twist Nature's heart and mine ;  
 To profit by affliction,  
 Reep truth from fields of fiction,  
 Grow wiser from conviction—  
 Fulfilling God's design.

I live for those that love me,  
For those that know me true,  
For the heayen that smiles above me  
And awaits my spirit, too ;  
For the wrong that needs resistance,  
For the cause that needs assistance  
For the future in the distance  
And the good that I can do."

અથ.

“જેઓ મને ચાહે છે તેઓને માટે હું જીવું છું; જેઓ મને સાચો માને છે તેઓને માટે, મારી ઉપર જે બેહેસ્ત મગન છે તેને માટે, અને વળી મારા આત્માની તે વાર જીવે છે તેને માટે, દરેક આદમ જાત તરફની ગાંઠ મને બાંધે છે તેને માટે, જે કામ ખોદાએ મારે માટે સરજેલું છે તેને માટે, મારી પાછળ જે ઝળકતી ઉમેદો છે તેને માટે અને જેટલું સારું કામ બની શકે તે કરવાને માટે હું જીવું છું. જેઓએ મારે માટે દુઃખ ખમ્યું છે તેઓના હેવાલથી વાકિફ થવા, તેઓની કીર્તિની નકલ કરવા, અને તેઓને પગલે ચાલવાને માટે દરેક જમાના માટે કવિઓ, ભલાંને માટે જાન આપનારાઓ, દેશાભિમાનીઓ અને ભકતો, કે જેઓના કાર્યો તવારીખના સફાઇનું તાજ છે અને વખતનું એક મોટું પુસ્તક બનાવે છે તે માટે હું જીવું છું, તે જમાનાને વાસ્તે કે જેને વિષે માહાત્માઓએ અગમચેતી કરી છે કે આદમ જાત ફક્ત સોના ખાતર નહિ પણ વિચાર શક્તિને વાસ્તે જીવશે, દરેક કુકર્મોને રાસ્ત બનાવશે, અને આખી દુનિયા અગાઉની ‘ઇડન’ (બેહેસ્તના બાગ) જેવી રોશનીદાર થશે.

“હું દરેક મિત્રોષ ચીજ સાથે સમાગમ કરવા જીવું છું અને એવી લાગણી ધરાવવાને માટે કે કુદરતના હૃદય સાથે મારા હૃદયને પણ જોડાયું છે. બનાવટી ખેતરોમાંથી ખરો પાક મેળવવા, ખાતરીથી વધારે ડહાપણવાળો થવા અને ખોદાની નેમો પાર પાડવા.



“હું જેઓ મને ચાહે છે તેઓને માટે જીવું છું જેઓ મને સાચો માને છે તેઓને માટે, ખેલેસ્ત જે મારી ઉપર હરખાય છે તેને માટે, દરેક ખરાબી જેને સામે થવાની જરૂર છે, તે માટે. દરેક કાર્ય જેને મદદની જરૂર છે તે માટે, ભવિષ્ય જે દૂર છે તેને માટે અને મારાથી થઈ શકે તેવાં દરેક સારાં કામ કરવાને માટે.”

ઉપલી કવિતા એક આદમનું કાર્ય આ દુનિયામાં શું છે અને શા માટે આપણે જીવ્યે છીએ તે સારી રીતે દર્શાવે છે.

જે સ્ત્રીઓએ નામાંકિત નારીઓ થવું હોય અને પોતાનું નામ અમર કરવું હોય તો આપણે લખી ગયા તેમ પહેલાં નામાંકિત નર નારીઓની જીંદગીના હેવાલનો બહુ બારીકાથી અભ્યાસ કરવો. તેઓ પોતાની જીંદગી આવી શ્રેષ્ઠ બનાવવાને શું સદ્ગુણો ધરાવે છે, તેઓ પોતાના વખતનો કેવો ઉપયોગ કરે છે, અને તેઓની ખાનગી તેમજ બહાર ચાલ ચલણ કેવા પ્રકારની છે તેથી સારી રીતે વાંકે થવું જોઈએ, એ ઉપરાંત નીચલી બાબત પ્રશ્ન બ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

(૧) પહેલો સદ્ગુણ ખંતનો છે. ખંત વગર કોઈ પણ મહાન કાર્ય થઈ શકતું નથી, મોટું કામ કરવું હોય તો તેમાં ખંત, ધીરજ અને ઉંચા પ્રકારની મનશક્તિ વાપરવાની જરૂર છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “Patience and perseverance overcome mountains.” “ધીરજ અને ખંતથી મોટા મોટા પહાડો ઓળંગી શકાય છે,” જે પણ મહાન નર અથવા નારી થઈ ગયાં છે તેઓ દરેકમાં ખંત હોય છે. તેઓ એક ચીજ માથે લેતાં અથવા તો એક કામ કરવા બેસતાં તે કામ જ્યાં સુધી પાર ન પડે ત્યાં સુધી ચતન ચાલુજ રાખતાં અને કદી પણ અધુરું કામ છોડી દેતાં ન હતાં, અને ગમે તેટલી નિષ્ફળતાની દરકાર કરતાં ન હતાં.

એજ સદ્ગુણને લીધે દીમોસ્થનીસ જેવા તોતડું બોબડું બોલનાર જાતીલા છટાદાર વક્તા થયા છે, આંધળાં માણસો કવિ થયા છે, બહારનો ગાયન કળાના ઉરતાદ થયા છે અને મુશ્કેલ બીખારી જેવા આદમીઓ મોટા શોધકો અને તવંગર થયા છે.

(૨) હિંચા પ્રકારની મનશક્તિ ખીલવવી જરૂરની છે. જ્યાં સુધી હિંચા પ્રકારની મનશક્તિ ન હોય ત્યાં સુધી મોટાં કામોને લગતા વિચારો આવી શકે નહિ. દરેક કાર્ય સારી રીતે ચોક્કસાઇ અને સહેલાઇથી કરવાને સારી મનશક્તિની જરૂર છે. વળી સરકાર દરબારી કામને માટે, જાહેર લખનાર થવાને માટે અને પોતાના દેશના સાચા સલાહકાર થવા માટે જ્ઞાનની બહુજ જરૂર છે. અંગ્રેજીમાં જેમ જણાવે છે તેમ ‘Knowledge is Power’ એટલે જ્ઞાન એ એક શક્તિ છે જ્ઞાની અને અજ્ઞાની માણસનો તફાવત એક સાધારણ આંખે જોનાર અને દુરખીનથી જોનારના જેવો છે. સાધારણ નજરથી આપણે પા માઇલથી વધુ સારી રીતે જોઇ શકતા નથી. જ્યારે દુરખીનથી સેતારાની સ્થિતિ અને ચાલ જોઇ શક્યે છીએ. એવું જ્ઞાન મહાન નરોના ઘણાં પુસ્તકો વાંચવાથી અને અનુભવથી મળે છે.

(૩) આપમતલખીપણું છોડી દેવું જોઇએ અને સુખનો ભોગ આપતાં શિખવું જોઇએ. સાફ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા, દેશનું બલું કરવા, જાત ભાઇઓનું ભલું કરવા અને વળી આપણું પોતાનું ભલું કરવા તન, મન, ધન અને કેટલીક વખતે જીવનો પણ ભોગ આપવો પડે છે. દરેક કલાકે અને દરેક કામે કેટલાકો પોતાના સુખનો ભોગ આપે છે. અને જેઓએ એવી રીતે ભોગ આપ્યા છે તેઓજ અમર થઇ ગયા છે અને બીજાઓનું કલ્યાણ કરી ગયા છે.

(૪) સ્વમાન હિંચા પ્રકારનું હોવું જોઇએ, એટલે કે પોતા વિષે પોતે સાફ મત ધરાવવું જોઇએ, પોતાની આબરૂ અને ઇજત જાળવવી જોઇએ. એવી ચાલચલણ રાખવી જોઇએ કે જેથી આપણી આબરૂને જરા પણ કાઢ લાગે નહિ. ‘To thine own self be true’ ‘તું પોતાને સાચો નીવડ.’ એક નકાફે કામ કરતી વખતે એક માણસ એ કામ નકાફે છે એમ જાણ્યા છતાં મનને, તાલ તલાવટથી ડોંચે છે કે તે નકાફે નથી. વળી નકાફે કામ કરનાર પોતાને છેવટે દુઃખી કરે છે, અને પોતાનો નાશ કરે છે, તેથી તે પોતા તરફ સાચો નિવડેલો કહેવાય નહિ.

પણ જેઓ સારાં કામ કરી પોતાને સાચા નીવડે છે તે કાંઈને પણ બેવકા નીવડતા નથી.

(૫) દરેક કામમાં હિમ્મતની જરૂર છે. હિમ્મત વગર કાંઈ પણ મોટું કામ પાર પડતું નથી. મોટું કામ કરવાને મોટી હિમ્મતની જરૂર છે, સદગુણી રસ્તો ભેવાને હિમ્મતની બહુ જરૂર છે. જેઓમાં સદગુણ હોય પ્રકારનો હોય છે, તેઓમાં હિમ્મત વધુ હોય છે, જે કે તે આદમી સ્ત્રીને નબળો હોય છે તે છતાં જ્યારે ફરજનો સવાલ આવે છે ત્યારે તેનાં સદગુણનું જોર એવું ઈષ્ટ દીપી નિકળે છે કે જોરાવર સ્ત્રીરવાળાં માણસને સ્ત્રીમીઠો બનાવે છે, એવા સદગુણોને લીધેજ નાણુક સ્ત્રીઓએ લગ્નના મેદાનમાં મરદોને શિકસ્ત આપી છે, અને પોતાના જીવનો ભોગ આપવાને પણ પાછી હઠતી નથી.

વળી શારીરિક હિમ્મત સાથે સદગુણી હિમ્મત (Moral Courage) એવી હોય છે કે જેથી એક આદમી લોકોની હાંસી, અને લોકોના મેહેણાની કાંઈ પણ દરકાર કરતો નથી પણ જે કાંઈ રાસ્ત ભાગે છે, તેને ગમે તેવા ભોગે વળગી રહે છે. કવિરાજ શેક્ષ્પીયર કહે છે તેમ,

“Be just and fear not,

Let all the ends thou aim'st at be thy country's,  
Thy God's, and truth's.”

“રાસ્ત થા અને ધાસ્તી ના કર! જે સચળા. તારી હિમેદો હોય તે તારા દેશ તરફની, તારા ઇશ્વર તરફની અને સત્યતા તરફની હોવી જોઈએ.”

(૬) આપણને અનુભવથી માલમ પડે છે કે દરેક ચીજમાં ડહાપણ વાપરવું બહુ કઠણ પડે છે. ડહાપણ એ આપણા સદગુણો તેમજ દુરુણો પરનો અંકુશ છે, એક તેજ ઘોડાની લગામના જેવું છે. કેટલાક માણસો જાની હોય છે, નેક હોય છે, હિમ્મતવાળા હોય છે. પણ જે ડહાપણ નથી હોતું તો દરેક ચીજની લઈ-કુદાવી જાય છે, નેકી જેવા સદગુણોની હદ કુદાવી જાય છે અને તેથી સદગુણો છતાં પોતાનો તેમજ બીજાનો

પોતાની હુલકાઇ ભરેલી સારી નેમોથી નાજ કરે છે. ત્યારે દરેક ચીજમાં મધ્યમપણું રાખવા, પુરતો વિચાર કરી કામ કરવા, જીવસાચો કાળમાં રાખવા હઠાપણુ શિખવે છે.

ટુંકમાં એક સ્ત્રીએ નામાંકિત બનવું હોય તો રોજ બંદગી કરતી વખતે અવસ્તાના ત્રણ કલાકો ‘હુમત, હુખત, હવરેસ્ત’ ખુબ ધ્યાનથી ભણવા અને તેને ફિલસુફી ભરેલો અર્થ સમજવો. એનો અર્થ ‘નેક વિચારવું, નેક બોલવું અને નેક કામ કરવું’ છે. જેથી કાંઇ પણ વિચારો તે નેક વિચારો હોવા જોઇએ. લોકોના બધાંનો વિચાર નેક કહેવાય છે પણ આપમતલબી વિચાર તેમ કહેવાતો નથી. સારા બોલો બોલવા જોઇએ. કે જે બોલોથી કાંઇની લાગણી દુઝાય નહિ અથવા તો કાંઇની ગીબત થાય નહિ. હંમેશાં મધુર અને શાંતીભર્યું બોલો બોલવા, અને દરેક કામ કરો તે સારાં છે કે નહિ તેની પહેલાં તપાસ કરવી જોઇએ. જે કાંઇ વિચારો, બોલો, અથવા કરો તે અગાઉ તે ચીજ સારી છે કે નહિ તેથી, ફાયદો થશે કે નહિ એમ વિચારીનેજ, તે વિચારો અમલમાં મુકવા.

નામાંકિત નારીઓ થવાને જે જે સાધનો જોઇએ છે તે સધળાં ટુંકમાં આપણે દર્શાવી ગયા છીએ. હવે આપણે નામાંકિત સ્ત્રીઓની જીંદગીનો હેવાલ એક પછી એક રજુ કર્યે અને તપાસ્યે કે સ્ત્રી વર્ગમાં કેવા સદગુણો છે. અને જેમ નામાંકિત પુરુષોમાં જે જે સદગુણો છે. તેવાજ સદગુણો સ્ત્રીઓમાં પણ છે, અને સ્ત્રીઓને નાજુક અને નબળા ધારવામાં આવે છે તેમ નથી. કોઇખી ચીજમાં જો નારીઓ મરદો સાથે સારી રીતે સરસાઇ કરે છે તો તે સદગુણમાં છે. પછી તે સદગુણો જોઇએ તો મરદોની સાથે લડાઇના મેદાનમાં, સખાવતમાં, બહાદુરીમાં, ધર્મના સાહિત્યમાં અથવા તો તવારીખના સફામાં, રાજદરબારમાં અથવા તો ધર સંસારમાં હોય, પણ દરેક સ્ત્રીઓનાં નામાંકિત કાર્યો રોશનીમાં પ્રકાશ્યાં હતાં, પ્રકાશે છે, અને અનંત કાળ સુધી પ્રકાશશેજ.



## યુરોપની નામાંકિત નારીઓ.

## મહારાણી વિક્ટોરિયા.

હિન્દનાં દરેક આદમીથી માન પામેલાં, દરેક આદમીને પ્રિય, ધરેધર અને દેશેદેશમાં મહાન માતા તરીકેનો પ્યાર ખેંચવાવાળાં મહારાણી વિક્ટોરિયા વિશે કાણુ અણુજાણુ હશે ? એ મહાબાનુની અમુલ્ય જીંદગીનો હેવાલ ઘણી વખતે અને જુદી જુદી ભાષાઓમાં લખાઇ વંચાઇ ગયો છે તવારીખના સફાપર હંમેશાં એ મહારાણીની કારકીર્દી જવેદાનીની ઝળકતી રોશનીથી પ્રકાશતી રહેશે અને ખુદ તવારીખ તેણીની કારકીર્દીની નોંધ વગર શરમીદી રહેશે.

ઇ. સ. ૧૮૧૯ ની ૨૫ મીએ વિક્ટોરિયાનો જન્મ ઇંગ્લાંડમાં થયો હતો. તેણી બાળપણમાંજ બાપના સુખથી ખેનસીબ થઇ પણ જ્ઞાની અને દાનાવ માતાની કાળજી અને કેળવણીના સુંદર ફળો તેણીએ તેમજ તેણીની પ્રજાએ ચાખ્યાં હતાં. એક લઘી માતાના સારી કેળવણીના પ્રતાપથી વિક્ટોરિયા એક સદગુણી માતા અને લાયક પતિન થઇ સંસાર સુખ ભોગવવા અને એક લઘી મહારાણી તરિકે દુનિયાના મોટા ભાગનું માન મેલવવાને શક્તિવાન થઇ હતી. તેણીની કેળવણી ઉંચા પ્રકારની હતી. ઇંગ્રેજ, ફ્રેંચ, જર્મન, લાટિન અને ગ્રીક ભાષાઓનો અભ્યાસ તેણીએ કર્યો હતો, અને વળી એમ પણ સાંભળવામાં આવ્યું છે કે મહારાણીજી છેલ્લે ઉર્દુ ભાષામાં પણ પ્રવિણ થયાં હતાં.

અઢાર વર્ષની ઉંમરે તા. ૨૦ મી જુન સને ૧૮૩૭ ના શુભ દિવસે આ ભાગ્યશાળી રાણીએ બ્રિટિશ રાજ્યની લગામ હાથ ધરી હતી. ૧૮૩૯ ના ફેબ્રુઆરી મહિનામાં તેમના લગ્ન પ્રિન્સ આલબર્ટ તે જર્મનીના રાજકુવર અને પોતાના મામાના છોકરા જેડે થયાં હતાં.

૧૮૫૮માં હિંદુસ્તાનનું રાજ્ય એજ મહારાણીના રાજ્ય હેઠળ ગયું, અને ત્યારપછી હિંદુસ્તાનમાં કેળવણીનો, સુધારોનો અને અદલ ઇન્સાફનો પ્રસાર ચાલુ રહ્યો, અને એ કેળવણી અને સુધારો રાજની હકુમત હેઠળ આવ્યાથી આપણામાં પણ સુધારો દાખલ થવા લાગ્યો, અને તન,

ધન, અને ધર્મની જળવણી થઇ. મહારાણીની ૧૮૮૭માં પચાસ વર્ષની જ્યુબીલી થઇ હતી, અને તે વખત અગાઉ કદી પણ એવો આનંદી દેખાવ થયો ન હોય એવો રાજ્ય રચનાનો દેખાવ થયો હતો. એમનાં રાજ્યમાં મોટા સુધારા અને વધારાઓ થવા લાગ્યા. મોટી મોટી શોધો પણ એમનાજ રાજ્યમાં થઇ. જેવી કે આગબોટ, આગગાડી, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન, વરાળયંત્ર, વિજળીની શોધો વિગેરે વિગેરે. જે ઇંગ્લાંડની ગાદી પર કોઇપણ રાજા અથવા રાણીએ વાંચો વખત શાંતિથી રાજ કરી શકે હોય તો તે મહાપ્રતાપી મહારાણી વિક્ટોરીયાજ હતાં. એમનાં રાજ્યને સામટી રીતે તપાસતાં માલમ પડે છે કે તે દરેક બાબતમાં સર્વથી ચઢ્યાતું આવે છે; પણ એમના રાજ્યની સર્વથી મોટી મોટાઈ અને વાજખી મગફરી તે બ્રિટિશ અદલ ઇન્સાફ અને સર્વે ઘટતું છુટાપણું છે. એમના રાજ્યને વિષે એવું કહેવાય છે કે 'વાઘ અને બકરી એક એવારે પાણી પીએ છે.'

ભણેલી અને દાનાવ માતા તરીકે આપણા આ મહાન પ્રતાપી મહારાણી એક દાખલા સમાન છે. એ બાનુએ પોતાના છોકરાંઓને હંમેશાં સાદાઇ, સાલેસાઇ, નીતિ અને હુન્નર તથા દરેક રીતનું જ્ઞાન આપ્યું હતું, જેનું ફળ આપણે આજે ચાખ્યે છીએ. આપણા હાલના રાજા પણ એમનેજ પગલે રાજ ચલાવે છે.

એ જગત પ્રસિધ્ધ મહારાણી વિક્ટોરિયા સર્વથી લાંબુ રાજ અને લાંબી જીંદગી ભોગવ્યા પછી મરણ પામ્યાં છે, પણ જ્યાં સુધી તવારીખ હસ્તી ભોગવશે ત્યાં સુધી એમનો નિર્મળ રાજ્ય કારભાર અને ઉમદા સદગુણો, તવારીખના સફાને દિપાવશે.

### મેડેમ બ્લાવાટસ્કી.

કેટલીક મહાન અબજાઓ દુનિયાના મોટા ભાગમાં મરાહુર થઇ ગઇ છે અને તેમનાં નામ બહુ ભકિતભાવ સાથે લેવાય છે, જેમાં મેડેમ હેલીના પેત્રાવનાં બ્લાવાટસ્કી અગત્યની જગ્યા લે છે. તેણીના અંતરથી અને તેણીના ખંતથી દુનિયાના મોટા ભાગ, અને આગળ વધીને કહેશે તો દુનિયાના લગભગ દરેક શહેરોમાં, એક એક મંડળી (society)

તેણીનું નામ ધરાવે છે. હાલ દુનિયામાં એકંદર ખ્સેવાટસ્કી લોડને આશરે છસો યા સાતસોની સંખ્યા ધરાવે છે અને દર વર્ષે એવી સોસાયટી વધતી જાય છે. તેણીના મુખ્ય ગ્રંથો Secret Doctrine Vols. I-III (તથા વાલ્યુમેમાં ગુપ્ત જ્ઞાનનું વિવેચન છે), Isis Unveiled (એમાં ધર્મ બાબતના બેદો ખુલ્લા પુરતી સમજણ સાથે દર્શાવ્યા છે), ગુપ્ત નાદ અને બીજાં થોડાં પુસ્તકો છે જેમાં ઉપલાં બે પુસ્તકો એટલાં ફિલસૂફી બરેલાં અને સમજવાં કઠણ છે કે તે મોટા વિદ્વાન પુરૂષો પણ બરાબર સમજી શકતા નથી. એ બે ગ્રંથોમાં દરેક ધર્મોના બેદો અને બેદી શક્તિના હાલના શાસ્ત્રો (Science) ના આધારથી ખાતરીપુર્વક સમજાવ્યા છે. આવી એક સ્ત્રીનું જન્મચરિત્ર લાં રજુ કર્યે છીએ.

ઇ. સ. ૧૮૩૧ માં રશિયા દેશની દક્ષીણમાં ઇકાતેરીના સલાવ ગામમાં ઉંઝા કુળમાં હેલીના જન્મ પામી હતી. જેમ આપણે કટલાક સાધુના બાળ ચરિત્રમાં જોઈએ છીએ તેમ બાલ્યાવસ્થામાં એમની ચાલ-ચલણથી, એમની વિચિત્ર પ્રકારની વાણીથી, વિશ્વ દ્રષ્ટિથી, અને એમના સંબંધમાં વારંવાર બનતા એવા ઇલક્ષણ બનાવોથી, એમનાં માતા, પિતા, સગાંઓ અને ઝોળખીતાંઓ વિસ્મય પામતાં હતાં. તેઓ અતિ જલદી ઉશ્કેરાઇ જતાં અને તે સાથે ધણું હઠીલાં દીસતાં, તોપણ તેમનું દિલ દયાળુ અને કામળ હતું. આ વિષે ૧૮૪૮માં જ્યારે તેમની ઉંમર ૧૭ વર્ષની હતી, ત્યારે તેમની દાસીએ મજકમાં કહ્યું કે 'તારો સ્વભાવ એવો છે કે આ ધરડો જનરલ બ્લાવાટસ્કી (જે તે સમયે બાબ્બજેજે રસ્તેથી જતો હતો તેને આંગણીથી દેખાડીને) પણ તારી સાથે પરણવાનું મન ન કરે.' આટલુંજ મડમને ઉશ્કેરવાનું બસ હતું. તેઓએ તુરતજ તે વિષે જનરલને મુછયું અને તેણે તો તે આગણી કણુલ કરી. આ રીતે તેઓ વચનથી બંધાઇ ગયાં અને પરણવું પડયું પણ તુરત સંસાર માટેની અયોગ્યતા જણાઇ આવી અને સંસાર પ્રત્યેનો એમનો કુદરતી અભાસ જાગ્રત થયેલ લગ્ન પછી થોડાજ દિવસમાં તેઓ તીફલીસમાં પોતાના સગાંઓ પાસે નહાસી ગયાં ત્યાંથી તેમના સગાંઓએ ઑડિસામાં તેમના પિતા કર્નલ દાન તરફ આ બાઇને રવાના કરી, પણ ત્યાં જવાને બદલે

તેણીએ કાસ્ટેન્ડીનોપલ તરફ રસ્તો લીધો, અને ત્યાંથી તુર્કી, યુનાન, મિસર વિગેરે દેશોમાં મુસાફરી કરવા લાગ્યાં. ત્યારથી લગભગ વીસ વર્ષ અનેક દેશોમાં ભટકતાં રહ્યાં. દરેક ઠેકાણે કાંઈ અનન્ય જોવી વસ્તુ કે કાંઈ ચમત્કાર ભેદ અને ગુપ્ત વિદ્યા જાણવાની તેમનામાં હદ બહારની જાણસા હતી. બાળપણથીજ તેઓને મંડળીની પોકળ અને કાળી રીતભાત અને તાઝીમ તવાઝો વિગેરેનો કટાણો હતો, અને પોતાના ચાકરોના અને બીજા ગરીબ લોકના બાળકો સાથે હસવું ફરવું તેમને વિશેષ ગમતું હતું. આ ભટકતી જીંદગી ગુજરતાં તેમને જોઈતા ખરચ તેમના પિતા પુરો પાડતા હતા. બાળપણથી સ્વપ્નામાં કે એકાંત સમયે તેમને એક પુરૂષનો આકાર દીસતો હતો, અને પ્રથમ તેઓ ખ્રિસ્તી ધર્મ પ્રમાણે એમજ સમજતા કે આ કોઈ તેમની સંભાળ લેનાર એક દેવતા કે ફિરેસ્તો હતો. કેમકે જ્યારે પણ તેમની જીંદગી કાંઈ જોખમમાં આવતી, તેજ વેળાએ આ આકાર તેમની તુર્ત સંભાળ લેતો અને તેમનું રક્ષણ કરતો, અને ત્યારથી તેઓ પોતાની તેની ખાસ સંભાળ અને દેખરેખ તળે છે એમ માનતાં. એક વખતે ઇ. સ. ૧૮૫૧ માં ઇંગ્લાંડમાં મુસાફરી કરતાં પેલા આકારને નજરો નજર જોયો અને તેની સાથે વાતચીત કરી. તેણે કહ્યું કે મારે એક મહાભારત કાર્યમાં તમારી મદદની જરૂર છે હવે મેડમને સંબળો ભેદ ખુલ્લો થયો, તેઓને તુર્ત જ્ઞાન થયું કે પુર્વ જન્મમાં તેઓ આ પુરૂષના શિષ્ય હતાં અને તે તેઓનો ગુરૂ હતો. પછી તેમના ગુરૂએ તેમને જણાવ્યું કે થોડા વર્ષ પછી ગુપ્ત જ્ઞાન ફેલાવવા માટે એક મંડળી સ્થાપવાની હતી અને તેણે માગણી કરી કે મેડમ તે મંડળી સ્થાપવાની હતી અને તેણે માગણી કરી કે મેડમ તે મંડળી સ્થાપવાનું કામ હાથ ધરવું અને ઉમેર્યું કે તે કામ માટે યોગ્ય થવા માટે ત્રણ વર્ષ તેમને ટિબેટ (ઉત્તર કુર)માં યોગાભ્યાસમાં ગાળવાં પડશે. મેડમ પોતાના પિતાની મંજૂરી લઈ એ કામને માટે હિંદુસ્તાન તરફ નિકળી પડ્યાં. બહુ મુશ્કેલી વચ્ચે તેઓ ટિબેટ દેશમાં પોતાના ગુરૂના આશ્રમમાં રહ્યાં. ગુરૂઓમાં એક રજપુત હતો અને બીજો ગુરૂ બ્રાહ્મણ હતો. આવી રીતે ત્રણ વર્ષવેર યોગાભ્યાસ કર્યો અને જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી ઉપલા ત્રણે ઉપજળ્યા હતા. હવે તેઓએ મંડળી સ્થાપવાનું કામ કર્યું. તેઓની મદદને માટે કર્નલ આલકોટ આવી પહોંચ્યો, અને છેવટવેર



એક સાચો સાથી રહ્યો, અને મંડળી સ્થપવામાં બહુ મદદ કરી. મંડળીને 'થીયોસોફીકલ' (આત્મ વિદ્યા ફેળાવનારી) મંડળીનું નામ આપ્યું. અને તે મંડળીની ત્રણ નેમો નક્કી કરવામાં આવી.

(૧) ન્યાત, જાત, મત, પંથ કે વર્ણનો કાંઈ ભેદ ન રાખતાં સામાન્ય ભાષાબોધી જોડાયેલું એક મંડળ ઉભું કરવું.

(૨) આર્ય તથા પુર્વ તરફના બીજા ધર્મ શાસ્ત્રો, સાહિત્ય, વિદ્યા અને ફિલસૂફીના અભ્યાસને ઉત્તેજન આપવું.

(૩) તત્ત્વ જ્ઞાન તથા આત્મ જ્ઞાન વિષે શોધ જોળ કરવી. અને સભાસદોપર એકજ ફરજિયાત કલમ નાખી હતી, અને તે આ કે ભાષા-ચારાને માન્ય કરવું અને સત્યની શોધ કરવી.

આવી મંડળીઓ કર્નલ આલકાટની અને મિસિસ આની બિસાંટની મદદથી લગભગ દુનિયાના મોટા ભાગપર સ્થાપવામાં આવી છે અને આશરે હસો યા સાતસોની સંખ્યામાં છે.

મેડમને એ મંડળીઓ સ્થાપવાને બહુજ મુસીબતો નડી હતી. એઓ વિષે બહુ બહોતાનો મુકવામાં આવ્યાં હતાં. પણ મેડમ પોતે શાંત અને માયાળુ સ્વભાવના હતાં. તેઓએ એક વખતે ફ્રાંસથી ન્યુયોર્ક જવાને પહેલા વર્ગની ટિકિટ ખરીદ કરી પણ જેવાં તેઓ આગળોટ ઉપર ચઢતાં હતાં તેવાજ તેણે ડક્કાપર એક સ્ત્રીને બે બાળકો સાથે રડતી દીડી; તુર્ત તે સ્ત્રી પાસે જઈને પુછ્યાથી જણાયું કે સ્ત્રીને કાર્થ હગારાએ હગીને ખોટી ટિકિટ આપી હતી, અને તેની પાસે અમેરિકા જવા માટે એક પાછ પણ હતી નહિ. માયાળુ દિલના મેડમ પોતાની પહેલા વર્ગની ટિકિટ બદલી ત્રણ ત્રીજા વર્ગની ટિકિટ લઈ પોતે તુતક ઉપર અતિ અગવડ ભોગવી અમેરિકા આવી પહોંચ્યાં.

આ મેડમને કેટલાકો પેગંબરોનો પેગંબર ધારે છે, કારણ પેગંબર ફક્ત એકજ ધર્મ સમજાવે છે, જ્યારે તેઓ તો દરેક પેગંબરોનાં ધર્મને સાથે કરી દરેક ધર્મ એકજ છે એમ અને દરેક ધર્મોના બેદાલુ શુદ્ધ જ્ઞાન સમજાવે છે. તેણીએ પોતાના દુનિયામાં સહથી મોટા કાર્યનો મજબુત પાયો નાખી, ૮ મી મે ૧૮૯૧ માં પોતાનો મનુષ્ય દેહ છોડ્યો.

આ મહેમને દુનિયાના બુદ્ધા બુદ્ધા ભાગોપર લોક લક્ષિતભાવથી બુદ્ધા છે, અને જો કોઈખી સ્ત્રીએ પોતાનું નામ દુનિયાના મોટા ભાગ ઉપર લગભગ અમર કીધું હોય તો તે હેલીના પેત્રાવના બ્લાવાટસ્કી છે.

### મિસિસ એની બીસાંટ.

સત્યતાની પુજનારી પરદુઃખભંજક બાનુ.

મિસિસ એની બીસાંટનું નામ દુનિયાના ઘણા વિદ્વાન પુરુષોને જાણીતું છે, અને હિંદુસ્થાનમાં પણ ફક્ત અજ્ઞાન માણસનેજ ખબર ન હશે. હિંદુસ્થાનના દેશેદેશમાં ફરી છટાદાર ભાષણોથી અને હિંદને માટેની લાગણીથી તેણી મશ્હુર છે. તેણી હિંદમાં સેંદ્રલ બનારસ કોલેજની સ્થાપક અને પ્રમુખ છે. એ કોલેજ સ્થાપવાને માટે તેણીએ એવું તો છટાથી ભાષણ કીધું હતું કે એકજ ભાષણમાં તરતજ પચાસ હજાર રૂપિયાની રકમ ભરાઈ ગઈ હતી. તેણી મોટા ભાગ બનારસમાં કાઢે છે. તેણી એક જાણીતી થીયોસોફીસ્ટ છે અને મેડમ બ્લેવાટસ્કીની ખાસ શિષ્ય થતી હતી. તેણીએ દુનિયામાં ચડતી પડતી બહુજ જોઈ છે. તેણીએ સત્યતાને માટે એક આદર્શીથી જેટલું દુઃખ ખમાય એટલું ખમ્યું છે, અને આદર્શ જાતનું, મુખ્ય કદી લાચાર એચારનું દુઃખ યાગવા જેટલું અને તેટલું કડું છે, અને કરે છે. જે આપણને એમની જીંદગીના હેવાલ પરથી જણાશે.

એણીએ નાનપણમાં પોતાના પિતાને ખોયો હતો, અને મા સાથે રહેતી હતી. તેણી નાનપણથી ધર્મપર બહુ ચુસ્ત હતી, અને એકાંતવાસમાં ફરવા હરવાની બહુજ શોખીન હતી, ધર્મના અને લાચારનું બહુ કરવાના વિચારમાં હંમેશાં મશ્ગુલ રહેતી હતી, અને પોતાના પેગમ્બર જીસસ ક્રીસ્ટ સિવાય બીજા કોઈખી મરદના પ્યારમાં કદી પથુ રહેતી નહિ હતી, તેણીને પરણવાનો વિચાર કંદી પણ આવતો ન હતો. જ્યારે વોલટર બીસાંટ નામના પાદરીએ તેણી સાથે પરણવા માંખ્યું ત્યારે તેણી એક પાદરીની મહોરદારને ગરીબોનું બહુ કરવાની બહુ તક મળે છે એમ ધારી તેની સાથે પરણી અને થોડા વર્ષમાં એ છેલ્લેની માતા થઈ. તેણીની નાની બાળકોને થોડા વખતમાં એવો તો સખત કાંસો થયો કે તેની સારવાર કરતાં અને તેનું હંમેશનું સખત

કાંસાનું દુઃખ જોઈ તેણી અત્યંત દુઃખી થઈ. તે બાળકની એટલી તો દુઃખથી પીડાતી હતી કે દાક્ટરને વારંવાર તે બચ્ચાને ક્ષોરોદ્રાક્રમથી બેથુદિમાં રાખવાની ફરજ પડતી હતી. એણીને પોતાના બચ્ચાંપર બહુજ પ્યાર હોવાથી, એ નિર્દોષ બચ્ચાને કૃપાળુ ઇશ્વર આ દુઃખમાંથી મુક્ત ન કરી શકે એ વાતની તેણીને અન્યથા લાગી, અને છેવટે એવું વિચારયું કે ઇશ્વરની હસ્તી માનવી સત્યતા કહેવાય નહિ. તેથી તેણી ઇશ્વરની હસ્તી માનવાને શંકા બતાવવા લાગી. 'એવા વિચારો જ્યારે તેણીના બરથારે જાણ્યા ત્યારે તેને બહુ સમજવ્યું પણ એ સ્ત્રી દલીલોથી સાબિત કરવા લાગી કે ખુદા હસ્તી ધરાવતો નથી. તેણીના બરથાર એક ધર્મગુરુ હોવાથી તેણીથી છુટા છેડા કાઢ્યા, તેણી એક ખોટી ચીજ માનવાના કરતાં પોતાના બરથારથી જુદા રહેવાનું વાજબી ધાર્યું. એ વખતે તેણીની ઉંમર જીવીશ વર્ષની હતી તેથી તેણીની માતાએ બાળ્યું સમજવ્યું, પોતાની છોકરીને પગે પડી, પણ સત્યતાનેજ વળગી રહી અને કહેતી કે માબાપને હું અત્યંત ચાહું છું પણ સત્યતાને સર્વથી વધુ ચાહું છું. થોડા વખતમાં તેણીની મા પણ મરણ પામી અને તેણીના દુઃખનો પાર રહ્યો નહિ. તેણી હવે જીવનમરો ભોગવવા લાગી. જે એક વિદ્વાન મીઠો ચોમસ સંકાટ તેનો મિત્ર ન થતો તો ખચીત તેણી જીવે મરતો. તેણીએ હવે કાંઈ કામકાજ કરી પોતાનું ગુજરાન કરવાનું વાજબી ધાર્યું તેથી તેણીને બાવરચી અને આપા થવું પડ્યું. તે પછી થોડાં ચોપાનિયાં લખી પૈસા મેળવવા લાગી. થોડા વખતમાં તેણી નાસ્તિક ચાર્લ્સ ડેવિડની મિત્ર થઈને એ મંડળી વિષે બહુ લખાણો 'Natural Reformer' નામના ચોપાનિયામાં એક અધિપતિ તરીકે કરતી હતી, અને બાપજો પણ આપતી હતી. જ્યારે તેણીએ ૩૦ નાઉલતનનું ચોપાનિયું ( જેમાં ગરીબ વર્ગોને છોકરા થતાં કેમ અટકાવવા અને ગરીબાઈ કેમ દૂર કરવી તે જણાવ્યું હતું ) પોતાને હાથે ગરીબ લોકોમાં વેચવા માંડ્યું ત્યારે તેણીને કેટલાક લોકો પકકારવા લાગ્યા કે એ ચોપાનિયાંથી અનિતી પંથરાશે. તેણીને અદાલત (કોર્ટ) માં લઈ જવામાં આવી ત્યાંથી ધણી મુશ્કેલીથી મુક્ત મેળવી. તેણીના છોકરાને પણ અદાલત

મારફતે તેણીની પાસેથી એક નાસ્તિક હોવાથી છીનવી લેવામાં આવ્યાં, જેઓથી ભૂદા પડતાં તેણીને બહુજ દુઃખ ઉત્પન્ન થયું અને વિચાર કીધો કે હવે દરેક મરીખનાં બચ્ચાંને મારાં બચ્ચાં તરીકે સ્વીકારીશ. એવા વિચારથી તેણી મરીખ બિમારોની સારવાર કરવા તેઓનું દુઃખ ટાળવા વારંવાર તેઓને ઘર જતી. તેણી તે વખતે એક નાસ્તિક તરીકે એમ શિખવતી હતી કે, નેકીથી માણસ સુખી થાય છે, પણ જેને જે રીતે સુખ મળતું હોય તે રીતે તેણે સુખ મેળવવું, આત્મા કાંઈ અમર નથી, પણ એક સારાં કામથીજ એક માણસ પોતાનું નામ અમર રાખી જાય છે, તેણી પોતા વિષે એમ કહેતી હતી કે તેણી ખીજનું દુઃખ ટાળવામાં અને સત્યતાને વળગી રહેવામાં પોતાનું સુખ સમજે છે.

હવે તેણીનું સયું વહાલું પાસે ન હોવાથી ગમગીનીભરેલા વિચાર આવતા હતા તે દુર કરવા તેણીએ પરીક્ષા આપવાને માટે અભ્યાસ કરવા માંડ્યો અને થોડા વર્ષમાં મેટ્રીક્યુલેશન અને રસાયણ અને ખીજ શાસ્ત્રોની B. Sc. ની પરીક્ષા ધનામ સાથે પસાર કીધી. હવે તેણી શિક્ષણ આપવા લાગી. થોડા વખતમાં તેણીને લંડનની રંકુલ બોરડની સમાસદ બનાવી જેથી લંડનની કેટલીક નિશાળો તેણીની દેખરેખ હેઠળ હતી. આ સોસીયાલીસ્મ ( Socialism ) નામનો પંથ ઉભો થયો. એ સોસીયાર્ટના વિચાર પ્રમાણે બધાં માણસોને સુખનો સરખો હક છે, કેટલાકે મહેલમાં રહે અને કેટલાકે ઝુંપડામાં ભુખે મરે એ વાજખી કહેવાય નહિ. એવા વિચારની એ મંડળી હતી. એ મંડળી મરીખોનાં સુખને માટે સરકારની વિરૂધ્ધ થતી હતી જેથી તેઓ તરફ સરકાર બહુ સખત રહેતી અને તેઓને એકઠા મળવા દેવામાં આવતા ન હતા, એ વખતે એની એ મંડળીમાં બહુ મોટો આગ બળવતી હતી. અને તેઓને જોષ્ટતા હક આપવાને માટે સરકારમાં બહુ યુધ્ધ મચાવતી હતી. સળગાવવાની કાંડી બનાવનારી સ્ત્રીને પુરતો પગાર મળતો ન હતો અને તેઓને બહુ સખત કામ કરવું પડતું હતું તે વખતે એની ખીસાંટે 'White Slavery in London' નામનું લખાણ લખવા માંડ્યું અને કાંડી બનાવનાર કંપનીની સામે બહુજ સખત લખાણ કીધાં. કાંડી બનાવનારી સ્ત્રીઓએ હડતાળ

પાડી એટલે તેઓને જ્યાં સુધી બરાબર પૈસા મળે નહિ ત્યાં સુધી બધાં-  
 ઓઓ એકસાં પ કરી કામ પર નહિ જવાનો નિશ્ચય કીધો. એમાં પણ  
 એની ખીસાંટનો ભાગ હતો, તેઓ કામપર ન જતાં તે વખતે એની  
 ઉધરાણું કરી તેઓનું ગુજરાણું સાંધન પુરું પાડતી હતી. છેવટે કંપની  
 તેઓને પુરતો રોજ આપવા કબુલ થયું. થોડા વખતમાં એની ખીસાંટે  
 તેઓને માટે કારખાનામાં આશાયસ માટે ઓરડો અને થક ઉતારવા  
 વાજાંત્ર (Piano) મુકવાને માટે માગણી કીધી જે પણ પાર પાડી. એ  
 રીતે તેણીએ જેટલું થયું એટલું ગરીબનું દુઃખ મટાડવાનું પોતાના છટાદાર  
 ભાષણોથી અને લખાણોથી કીધું છે અને કરે છે. આ રીતે જ્યારે  
 ગરીબોના દુઃખ ભંજનને માટે બધી રીતે યુદ્ધ મચાવી રહી હતી ત્યારે  
 ‘થીયોસોશી’ નામનો પંથ ઉભો થયો. એની ખીસાંટ જ્યારે આવું પર  
 દુઃખ ભંજનનું કામ કરતી હતી પણ તેણીના નાસ્તિક વિચારો હવે  
 ‘થીયોસોશી’નું સાહિત્ય વાંચ્યા પછી અને તેની સ્થાપક મેડમ બ્લાવાટસ્કીના  
 સમાગમમાં આવ્યાથી દુર થયા. તેણીની ખોદાની હસ્તી અને આત્મા  
 વિષેની શંકા દુર કરનાર મેડમ બ્લાવાટસ્કી હતી, એ મેડમે પોતાના  
 અત્યંત ફિલસૂફી ભરેલાં લખાણુ અને વાતચીતથી ખોદાની હસ્તી અને  
 આત્મ જ્ઞાનથી તેણીને વાકેફ કીધી; તેણી હવે મેડમની એક શિષ્ય થઈ,  
 અને પોતા વિશે કહે છે કે જ્યારે તેણી ‘થીયોસોશીસ્ટ’ થઈ કે તેણીને  
 ખરી શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ. થોડા વખતમાં મેડમ બ્લાવાટસ્કીનાં મરણુ બાદ  
 ‘થીયોસોશી’ (આત્મ જ્ઞાન) નો એટલો તો ઉંડાણથી અભ્યાસ કર્યો કે  
 તેણી મેડમ બ્લાવાટસ્કીની જગા રાખવા લાગી છે. તેણી હવે દેશ દેશમાં  
 ફરી આત્મજ્ઞાન વિષે છટાદાર ભાષણો આપવા લાગી છે અને બહુ  
 પુસ્તકો લખ્યા કરે છે અને કેટલાંક ચોપાનિયાની અધિપતિ થઈ છે.  
 તેણીએ હીન્દુ ધર્મનો બહુ સારો અભ્યાસ કર્યો છે અને થોડા વખતપર  
 બનારસમાં એક કોલેજ ઉઘાડી છે અને તેના ઉપરી (Principal)  
 તરીકેનો દરજ્જો બહુ સારી રીતે બળવે છે. તેણીએ દરેક ધર્મોનો  
 અભ્યાસ કીધો છે અને દરેક ધર્મો વિષે ભાષણો આપ્યાં છે. હવે તેણી  
 હિન્દના ધર્મો પાછા સજીવન કરવાની પોતાની બનતી કોશિશો કરે છે.

તેણીને થીયોસોફીસ્ટો એક શુક્ર તરીકે માને છે. 'Review's of Review's' નો અધિપતિ W. T. Stead નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—Mrs. Besant is one of the notable women of our time. Her character and energy would have enabled her to rise to one of the highest positions in the state if she had been man." "મિમિસ ખીસાંટ દુનિયામાં સવ થી વખણાયલી સ્ત્રીઓમાંની એક છે. જે તેણી એક મરદ હતે તો તેણીની ચાલચલણ અને શક્તિ તેણીને રાજ દરબારમાં સહથી મોટા ઓધ્ધાપર બેસાડતે." તેણી પોતા વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે:—"પણ હયાં તેમજ જાંદગીના બીજા વખતે જુદું બોલી શાંતિ મેળવીશ નહિ. સાચું બોલવાને અગત્યના જરૂર કરજ પાડે છે, અને જેમ જેઠું છું તેમ મારે બોલવું પસંદ પડે કે નહિ, જે તેથી વખાણ થાય અથવા તો તેથી ઠપકો મળે તે છતાં તે એકજ સત્યતા તરફની વફાદારીને હંમેશાં ડાઘ વગરની રાખીશ, જોકે તેથી દોસ્તીનો ભંગ થાય અથવા તો માણસ જાતની સાથે ગાંઠો ટુટે તે છતાં તેને વળગી રહીશ. જે તે (સત્યતા) વેરાન જગામાં લઇ જાય, તોપણ હું તેની પુઠે જઇશ, તે મારા પ્યારનો ભંગ કરે તે છતાં તેની પાછળ જઇશ, જે તે (સત્યતા) મને મારી નાખશે તો પણ તેની ઉપર છતબાર મુકીશ, અને મારી ધોરપર આ સિવાય કાંઇખી માંગતી નથી કે 'She tried to follow truth' 'તેણી સત્યતાની પુઠે ચાલવાની કોશિશ કરતી હતી.

શારલોટ કોરડે.

પરદુઃખ લાજનને માટે પોતાના જાનનો ભોગ આપનાર બાલુ.

ફ્રાંસની તવારીખ જેણે વાંચી હશે તેને દગલબાજ, ખુની, નિમકહરામ અને દરેક જણથી ધિકકારાયલા, અને લોહીની નેહર ચલાવનાર મેરેટનું નામ જણીવું હશે. હશે એ બદમાશ મેરેટનો પોતાના જાનના ભોગે જીવ લેનાર અને લોકોને સુખી કરનાર બાલુ શારલોટ કોરડે હતી. ફ્રાંસના બળવાને વધારે ખુબખાર બનાવનાર આ મેરેટ હતો, બળવાની શરૂઆતમાં તેણે "People's Friend" નામનું એક ન્યુસપેપર પ્રગટ કરવા માંડ્યું, જેમાં તે પ્રજાને બળવો

કરવા ઉત્કેરતો હતો. એ વખતે મેરેટ મ્યુનિસિપાલિટિનો સભાસદ હતો અને તેણે પહેલી ફર માગણી કીધી તે એજ કે, દરેક કેદખાનાને સળગાવી મુકી એ લાખ સીતેર હજાર ઉમરાવોને મારી નાખવા, આ પછીથી તેને “જેકાબીન” મંડળીનો પ્રમુખ બનાવવામાં આવ્યો, જેથી લોહીની નેહેર ચલાવવામાં તેને બહુ સહેલું કામ થઈ પડ્યું હતું. નાના બચ્ચાઓની ચીચિયારી અને વિધવાઓના હાથ નિંસાસા આબળવાને તે બહુજ આતુર રહેતો. એવા બદમાસનો જીવ લેવામાં શાર્લોટ ફારડે તદ્દન વાજબી હતી. શાર્લોટ ફારડે ‘કેમન’ના ગામડામાં વસ્તી હતી, અને વખણાયલા કવિ ‘બીએરીકાર્નીલ’ની શિષ્ય થતી હતી. તેણીનો પિતા એક ઉમરાવ હતો અને ફ્રાંસના બળવા પછીથી તે નાના ગામડામાં રહેતો હતો. તેણીની ઉંમર ચોવીસ વર્ષની હતી. તેણી બહુજ ખુબસુરત, કામેલ મનની, કંઈક અતુની, પણ પરદુઃખભંજન બવાસની જીવાન બાતુ હતી. તેણીને નાનપણથીજ વાંચનનો ભારે શોખ હતો. અને તેણી દરેક બહાદુર સ્ત્રીઓનાં વખાણવાળેગ કામે જણવાતે બહુજ આતુર હતી, અને તે જણવાથીજ દેશનાં બધાં અર્થે તે પોતાનો જીવ ખોવાને હિંમતવાન બની હતી. આ બદમાસ મેરેટની ખુનરેજીને વિષે લય’કર અફવાઓ ઉડતી હતી. શાર્લોટની જણમાં ન્યારે આવું કે મેરેટ પોતાના શક ઉપરથી ચોક્કસ સંખ્યાના ઉમરાવોને કેદ કીધા છે, જેઓને બપોરે ગરદન મરાવનાર છે. અને તે બધા દેશોમાંથી કેદ પકડેલા ઉમરાવોની સંખ્યા લાખોની હતી, ત્યારે તેણીએ પોતાના જીવના બદલામાં તે લાખો નિર્દોષને બચાવવાનો મક્કમ ઠરાવ કીધો.

આ ઠરાવથી ન્યાં તેનો બાપ અને બહેન રહેતાં હતાં ત્યાં ગઇ. તેઓને ઇંગ્લાંડ જવાનું બહાનું બતાવી બાપના આશિર્વાદ મેળવી છેલ્લી સલામ કરી, તેણી ત્યાંથી પારિસ જવા ઉપડી, પોતાની કમાઇના નાણામાંથી તેણીએ કેટલીક ઉમદા ચીજો ખરીદી પોતાના હોસ્ત આશનાવોને યાદગારી દાખલ ભેટ આપી.

તેણી પારિસ જઇ પહોંચી અને બીજીજ સવારે પોતાના વિચારો પ્રમાણે, પોતાના પહેરણમાં એક છરી છુપાવી મેરેટના રહેઠાણ તરફ ગઇ અને મેરેટ ઉપર એક કામલ લખીને જણાવ્યું કે, તેણી અમીરોનું એક

મોડું કાવત્રું જાણતી હતી, તે તેને જાહેર કરવા માગે છે.

તેણી મેરેટના ઘર બહુ મિત્ર અને નોકરો સાથે મોડી રકમક શ્યા પછી અંદર જવાનો હુકમ મેળવ્યો. મેરેટ પોતાના ઓરડામાં લખવામાં ગુમાયેલો હતો. તેના જવાબ તેણે હિંમતથી આપ્યા. ‘કેમન’ તરફ ધ્રુપા નાશી જનારાઓની ટીપ તેણે મુગે મોઢે લખાવી. લખાવી રહ્યા પછી મેરેટ બોલ્યો ‘આહા! આહા! એક અઠવાડિયામાં તો એઓ બધાં દોજખમાં જઈ વસશે!’

આજ પગે શાર્લોટ કોરડે પેલી ધ્રુપાવેલી છરી એકદમ બહાર કાઢીને તેની છાતીમાં ઘેંચી દઇ તેનેજ દોજખમાં પહોંચાડી દીધો. મેરેટના નોકરોના પોકારોથી તે ઘર આદમીઓથી ઉભરાઇ ગયું. તે જુવાન છોડીને મેરેટના દોસ્તોના હાથમાંથી કટકે કટકા ચર્મ જતી બચાવવાને સત્તાવાળાઓને ખરેજ ઘણીજ મુશ્કેલી પડી. તેણીને લાગ જઈને બંધીખાનામાં નાખવામાં આવી અને તે પછી તેણીની તપાસ ચાલી. તેણીની તપાસમાં તેણીએ હિંમતથી જણાવ્યું કે “મેં જોયું કે માંહોમાંહેની લડાઇથી ક્રાન્સનો નાશ થશે, મેં જોયું કે મેરેટજ મારા દેશનો નાશ કરનાર છે, અને તેથીજ તેનો જન લેવા ખાતર, મેં મારા જનનો ભોગ આપી મારી જન્મભુમિને બચાવી છે.” સાબાજી કોરડે, તારા જેવી સ્ત્રીઓના સદગુણનું તાજ છે! તપાસ પછી તરતજ તેણીની ગરદન ઉડારવાનો હુકમ મળ્યો.

એક બચકર ઉસ્કેરાયલાં ટોળાં વચ્ચેથી શાર્લોટ કોરડેને ઢીમચાં આગળ જઇ જવામાં આવી. ઝનુની ટોળાના પોકારોથી જરા પંજુ નહિ ખીલીતાં તે પરદુઃખભંજન બાનુ શાંત ચહેરે ઢીમચાં નજીક ગઇ. એક પળ તેણીનો ચહેરો ફિક્કો દેખાયો, પણ પછી ખુદાનું નામ લઇ તેણે ધ્રુંટણુપર પડી પોતાની રૂપેરી ડોક હેઠળ નમાવી, કે ખીજીજ પળે તેનો બહાદુર જન તે કિરતારની જાનમાં જઇ પહોંચ્યો! લોકોની ઉસ્કેરણી આ વેળા હલબહારની હતી. મેરેટના દોસ્તોનો કીનો નરમ પડ્યો. પણ લોકોને તો કીનો લેવો હતો. તેઓની સલામતી ખાતર જન આપનાર નવ જુવાન બહાદુર નારના આ હાલથી, લોકો ઘેલાં દિવાના



અની ગયા, અને મેરેટના દોસ્તોએ તેનું આવહું મેલ્યું હતું તેને તોડી પાડી, લાંગી ભુકા કરી, ગટરમાં નાંખી, તેઓએ પોતાનો કીનો નરમ પાડ્યો.

### રશિયાની કેથેરાઈન.

કેદી થવાને વચન પાળનાર ખાનુ.

ચુરે સ્કરંસ્કી એક તોફાની રાતે પોતાની બહેનને મળી રશિયાના મેરીઅન વર્ગ તરફ જંગળમાંથી રસ્તો લેતો હતો. થોડું જંગળ કાપ્યા પછી એક બાળકની કુમલી, નાની, રડતી ચીસો સાંભળી તુરત તેણે ઘોડાને થોભાવ્યો, પણ તેને એમ લાગ્યું કે તે અવાજથી તે છેતરાયો હશે. પાછો ઘોડાને ચલાવવા માંડ્યો: થોડું ચાલ્યા બાદ ઘોડો પોતે અટકી ઉભો. અને તે જનવર આગળ વધ્યું નહિ. સ્કરંસ્કી ઘોડા ઉપરથી ઉતર્યો અને જોયું તો ઘોડાના પગ આગળ બરફમાં કાંઈ હાલતું હતું. તુરત તેણે તે હાથમાં ઉપાડ્યું.

બરફથી ઠઠરી મરતાં એક નાના બાળકને કપડાંમાં મજબુત વીંટળેલું જોયું. ધર્મગુરુ ચુસ્ત અને દયાળુ હોવાથી તે બાળકને ગરમી આપવા પોતાના મજબુત હાથમાં ઉપાડી છાતીએ ચાંપ્યું, અને અંધારામાં પોતાની છુઝર્ગ આંખો ફેંકી તેણે મોટેથી પોકાર્યું, “જે કાંઈએ આ બાળકને ગરીબી, ભુખ, યા બીજા કાંઈપણ કારણથી તબ્યું હોય તેઓ જાણો કે, હું એ બાળકનો પાલનદાર થઈ રહીશ. તે પાક પરવરદિગારનો હું એક ગરીબ કમીનો બદો છું, તેના પવિત્ર નામથી હું અત્રે કસમ લઉં છું કે, એ બાળકને હું પાળીશ.”

તેના બોલવાનો કાંઈ જવાબ પાછો વળ્યો નહિ, જેથી તેણે તે નાના બાળકને લઈ ઘોડાપર પાછો બેસી ઝડપમાં ઘર તરફનો રસ્તો લીધો.

ઘર જઈ પોતાની કારભારણ ફ્રેડરિકાને પેલી બાળકનીની માવજત કરવાનું સોંપ્યું. બાળકને ગરમી આપતાં માલમ પડ્યું કે તે બહુ ખુબ-ચુસ્ત હતી.

ફ્રેડરિકા તે બાળકને પોદાડવા લઈ ગઈ તે રાત્રે તે બધો ચુર એક સાઈ કામ કરનારની સાંત, બલી મીઠી ઉધે ઉઘ્યો.

સવારમાં પેલા ગુરૂએ તે બાળકીના માબાપને વાસ્તે બધી તપાસ ચલાવી પણ કાંઈ પતો મળ્યો નહિ. તે જંગળ તરફ એક ખેડુતની ઝુંપડી પાસ એક સોલજર મુએલો મળી આવ્યો હતો. તે ખેડુતને પુછતાં જણાવું કે તે રાતે ઠંડીથી મરતાં આદમીના પોકારો સંભળાતાં, પણ સવારે ઝુપડીનો દરવાજો ખોલતાં એક મરણ પામેલો સોલજર દેખાયો. ગુરૂએ તપાસ કરતાં તેની લાશપરથી એક કાગળનો ટુકડો મળી આવ્યો, જે ઉપર ફક્ત એ ખોલ અધુરા મુક્યા હતા તે ખોલ આ હતા.

‘અચ્ચાંઓ ખ્યારાં અચ્ચાંઓ’—તોપણ આ કાગળનો કકડો ગુરૂએ લઇને સાચવી રાખ્યો.

વર્ષોના વહેવા સાથે કેથેરાઇન એક અતિ હુશિયાર, ચપલ, બહાદુર, ઉદ્યોગી, ખુબસુરત, અને પોતાના પાળક બાપને તાબેદારીથી હંમેશાં રાજ રાખતી નીવડી, હવે ગુરૂ સ્કરંસ્કીએ પેલી કેથેરાઇનને પોતાની માંદી પડેલી બહેન એલીશાની મદદ માટે ત્યાં મોકલવાને વિચાર કીધો. અતિશય ખુશાલીથી કેથેરાઇનને પોતાના પાળક પિતાને તાબે થઇ જવાની તક્યારી કીધી. તેને મુકવા ગુરૂ અર્ધે રસ્તે સુધી ગયો, જે જગ્યાપરથી તે પહેલાં મળી આવી હતી તે જગ્યાપર જઇ પુગ્યા. કેથેરાઇન ત્યાં ઘુંટણપર પડી, અને બોલી:—

“હું આ જગ્યા, કે જે જગ્યાએથી તમે મને મરતી ઉચકી લીધી હતી અને દરેક રીતની સંભાળ લઇ મોટી કીધી, તેના ઉપકારની લાગ-શ્ચીમાં તમને દુવા દઇ આભાર માનું છું.” ગુરૂ ધરજતા અવાજે બોલ્યો “મારા અચ્ચાં, ઉઠ! ઉપકારની લાગણી દેખાડવાને હજી તું બધી નાની કહેવાય. ઇશ્વરની મરજી પ્રમાણે આપણે રહેવું જોઇએ. જા દીકરી, પણ મારા ખોલ યાદ રાખજે, કે જો લવિષ્યમાં તારી સ્થિતિ ફેરવાય, તો તું જીવતી ના, કે તું એક નાની, તળમલી છોકરી હતી, અને એ કલાકમાં મરી જાત. કેથેરાઇન, હંમેશાં સદગુણી, સાચી, દાનાવ અને સંતોષી રહેજે. દીકરી, મારા જેવા એક ગરીબ ગુરૂની શિખામણ યાદ રાખી હંમેશાં જીવે સાચી, સાચુત મનની બહાદુર રહેજે. હંમેશાં નેક બોલજે, નેક વિચારજે, અને નેક કામ કરજે. ગમે તેમ થાય તોપણ તારી ફરજ

બળવવામાં પાછળ પડતી ના !” હવે ગુરૂએ કેથેરાઇનને જમીનપરથી ઉઠાડી તેના માથા પર હાથ મેલી દુવા ચાહી. પછી બંને છુટા પડ્યાં.

કેથેરાઇન ત્યાંથી એલીશાને ત્યાં ગઇ. એક દિવસે તોપોના બચકર આવળે સાંભળી બહુ ચિંતામાં તેણી ઉભી હતી.

પોતાના દેશમાં દુશ્મનોએ કુમલો કાપો છે, એમ જાણી તેણીને પોતાના પાળનાર ગુરૂનો વિચાર આવ્યો કે તે કેવી ધાસ્તીમાં હશે. એવો વિચાર કરતી હતી તેવાંમાં એક ઘોડેસ્વાર પેલા ગુરૂ તરફથી કાગળ લઈ આવ્યો અને જણાવ્યું કે શહેરને રશિયનોએ ઘેરી લીધું છે તેથી કેથેરાઇનને સાંજ રાખવામાં સલામતી છે. ‘હું’ મારા પાળનારને મળવા જઇશ,’ એમ કેથેરાઇન બોલી.

એલીશાએ જવાબ દીધો “એટલાં તો ત્યાંના દરેક રહીશો માર્યાં ગયાં હશે યા તો કેદી થયાં હશે.”

“ત્યારે તેઓ સાથે હું મરીશ, યા કેદ પકડાઇશ, પણ મારા પાળનારને તો જરૂર મળીશ.”

સ્વાર અને એલીશા વાત કરતાં હતાં, એટલામાં વિજળાની ઝડપે કેથેરાઇનને ઘોડાપર સ્વાર થઇને તેને ચાર પગે છોડી મેલ્યો. પેલો સ્વાર અથવા એલીશા, બોલવા જાય તેટલાં તો તે નજરથી દુર થઇ. તેણી સાંજે શીથુશીથુ થતા ઘોડા સાથે મેરીરનબર્ગના દરવાજા આગલ આવી લાગી. જેવી તેણી દાખલ થાય છે તેટલાં એક સોલજરે પેલા ઘોડાની લગામ પકડી અને સ્વારને ક્યાં જાય છે તે પુછ્યું.

લાંબો વખતવેર રકઝક થઇ. પેલા સોલજરે કહ્યું, “જો શહેરની અંદર દાખલ થશો તો કેદી થશો.”

પેલીએ જવાબ આપ્યો કે, “ગમે તેમ કરી મારે મારા પાળનારને મળવું છે.”

“વારૂ, જો તે કેદી હોય તો ?” સોલજરે પુછ્યું.

“તો હું પણ કેદી થઇશ.”

“પણ જો તે માર્યો ગયો હોય તો ?”

પેલાની આ અટકલથી કમકમી. પણ શાંત રીતે તેણી બોલી “મેં તમને જણાવ્યું છે, મોશ્યો, કે તેના જે હાલ થયા હશે તેમાં હું ભાગ લઉંશ.”

“જાઓ ત્યારે મુદ્દા તને મદદ કરે.” તે જવાન સોલજર ધોડાની લગામ છોડી દેતાં બોલ્યો.

ધોડા પાછો ચારે પગે દોડતો થયો.

તે થોડેક દુર ગઇ હશે એટલામાં કેટલાક અવાજો તેને પુછતા સંભળાયા.

“એ કેણુ જાય છે?” કેટલાકોએ પુછ્યું. જમાળ ન મળતાં તુરત એક ગોળી છુટી અને સીધી તેના કાન આગળથી પસાર થઇ ગઈ આથી તેણે હવે એકદમ ધોડા ખેંચી પકડ્યો અને તેઓને પોતાની નેમ જણાવી.

પણ પેલા સોલજરના વડાએ કહ્યું કે “તમે શહેરની હદમાં આવી ચુક્યાં છો, વારતે અમારાં કેદી છો, આજથી તમે રશિયાના ઝાર પીટર પેટ્રોલની મતા છો. આવો ધોડાપરથી ઉતરી અમારી પુકે આવો.”

પોતાની કાળી આંખોમાંથી ગુસ્સાની નજરે જોઇ કેથેરાઇન નીચે ઉતરી. “હું તમારી કેદી છું, મને શહેરમાં લઇ જાઓ, હું મારા પિતા-જીને મળવા માગું છું.”

એમ બોલી તેણી જેનરલને મળવા ગઇ. તે તરફ જતાં તેણીએ ફેડરિકા પેલા ગુસ્સાની દાસીને રડતાં જોઇ. તેને પુછતાં માલમ પડ્યું કે ગુસ્સે રડીને મારી નાખવામાં આવ્યો હતો.

“તારે શું જોઇયે છે છોકરી?” તેને જોઇને જેનરલે પુછ્યું.

“હું કેદી છું. હું કેદી પણ નાસી જઇશ નહિ, જેનરલ, મને ફક્ત એક દહાડાની મહેતલ આપો. હમણાંજ મને મારી દાસીએ ખબર આપી છે કે મારો પાળનાર મુરજી મુઝદાઓનાં હમમાં પડ્યો છે, તેને શોધી કાઢી ઘટતા માન સાથે હું દફનાવવા માગું છું. અરે! કેવો ભલો હતો?”

“છોકરી, એ બહાને તું નાહાસી જાય નહિ તેની શું ખાતરી?” પેલા જેનરલે પુછ્યું.

“મારું સાચું વચન,” તે બોલી. “કાલ પડતાં આ વખત અગાઉ તમારી કેદી થઇશ.”

“જા ત્યારે; તું મારી કેદી છે એમ યાદ રાખજે.”

તરતજ તેણી ફેડરિકાની સાથે મુડદાઓના ઢગમાં હિંમતથી ગુરૂની લાશ શોધી કાઢવા લાગી, અંધારું ધણું હતું તેથી નિરાશાથી લગભગ રડી દેતાં કેથેરાઇન બોલવા જતી હતી, એવામાં કાઇનાં પગનાં સાંભળીને ચમકી, “જરા થોભ, છોકરી! હું ખતી અને ખીજ મદદ લાવું.”

થોડા વખતમાં પેલોજ જવાન સોલજર એક ફાનસ, ચાર માથુસ અને એક ખાટલી લઇ ત્યાં આવી પુગો.

ધણી વાર શોધ કીધી પણ લાશ મળી નહિ, નિરાશાથી કેથેરાઇન રડી પડી.

“કેથેરાઇન, આલ કાલે બામદાદથી શોધ ચલાવીશું” ફેડરિકા બોલી.

“કાલે તો મેં કેદી થવા વચન આપ્યું છે. અરે હાશ્વર તું મને, મદદ કર!”

“છોકરી તું ઘેર જા. હું તારે ખાતર તારા પિતાની લાશ શોધીશ અને ઘટતી ક્રિયા સાથે દફનાવીશ.”

“બહુ ઉપકાર થયો. તમે સ્વાર્થ રહિત ધણી મદદ કરો છો; ગુરૂને જીવતો નહિ તો મુએલો પણ છેલ્લીવાર જોવા માગું છું.”

કેથેરાઇન પેલા જવાન સોલજરનો ઉપકાર માનતાં બોલી.

ગુરૂ સ્કરંસ્કી હાથમાં ગોળી લાગવાથી બેભાન થઇ પડ્યો હતો, તે આ છેલ્લા બોલોથી હોશમાં આવી બબડ્યો, “મારી કેથેરાઇન દીકરી!” તે ધણી ખુશી થઇ. ગુરૂ જીવતો મળ્યો. તેને ઘેર લઇ જવામાં આવ્યો. તેઓ બેટ્યાં. ડાકટરે તેના હાથને મલમ પટો કીધો. મુઝે મ્હોડે મુડદાઓના ઢગમાં ડટાઇ મરતાં તેણે બચાવ્યો હતો તેથી ગુરૂએ કેથેરાઇનનો ઉપકાર માન્યો. ખીજ સવારે બામદાદે તે ખુબસુરત બાનુ ગુરૂના આરડામાં આવી કહેવા લાગી કે “આજે આપણે એકમેકને છેલ્લાં મળ્યે છીએ, મેં જોનરલની કેદી થવાને વચન આપ્યું છે, માટે મારે જવું જોઇએ.”

ગુરૂએ અત્યંત દુઃખ સાથે, આશીશ દઈ વચન પાળવાની રજા આપી. કેથેરાઇન જેનરલ શેરેમ્લીફના તંબુ બણી ગઇ. જ્યાં પેલા જવાન સોલજર ઉભો હતો, જે તેને જોઇને હેરત થયો.

“તું આવી કે છોકરી ? હું ખારતો હતો કે તું હવે કદી તારું મ્હે મને ખતાવશે નહિ.” જેનરલ બેઠ્યો.

“પાછી આવવાનું મેં તમને વચન આપ્યું હતું” ટુંકમાં તેણીએ જવાબ દીધો,

“આજથી તું મારી દાસી છે જા, અમારે માટે નારતો કરી લાવ.”

થોડા વખતમાં નાસતાની ટેબલ બિછાવી પેલા જનરલ અને જીવાન સોલજરને જમવા બેસાડયા.

“તારી ઉમ્મર શું છે છોકરી ?” જેનરલે પુછ્યું.

“પુરાં તેર.” કેથેરાઇને જવાબ દીધો.

“પચાસ વર્ષના આદમી જેવું એ છોકરીનું બેજી ને હૈયું છે. જેનરલ કાલે, રાત્રે મુઝદાઓના હગમાં એણે ઘણી હિંમતથી કામ કર્યું છે.” તે જવાન બોલ્યો.

“આવી બહાદુરી સાથે તેણીને લડાઇના મેદાનમાં જોવી મને ખમે છે. તું ખીતી નથી છોકરી ? મુઝેલાંઓથી યા દુશ્મનની ગોળાથી યા કશાથી પણ તું ખીતી નથી ?”

“આવે સમય ખીક શું તે જાણતી નથી ?”

આ હિંમતવાન જવાબથી જેનરલ તેમજ તે જવાન અગ્નયખીમાં ગરકાવ થયાં.

“જેનરલ, જો તમે તમારા કેદીને વેચો તો હું તેને ખરીદું” પેલા જવાન સોલજરે જેનરલને કહ્યું.

“અને તમે તેને શું કરશો ?” જેનરલે અગ્નયખીથી પુછ્યું.

“મારી બાયડી. બહાદુર છોકરીજ એક સોલજરની બાયડી થવાને લાયક છે. કેમ છોકરી તે શું ધાર્યું ?” પેલા જવાને પુછ્યું.

કેથેરાઇન હજી નાદાન હતી. તેણીએ નિર્દોષતાથી જવાબ દીધો. “એક જેનરલની દાસી થવા કરતાં એક સોલજરની બાયડી થવું મને વધુ પસંદ છે.”

“શાબાશ કેથેરાઇન, આજથી તું મારી છે. ખચીત હું એનેજ પરણીશ.” પેલા જવાને જેનરલને કહ્યું, “તે બહાદુર, સદ્ગુણી, મક્કમ મનની, ફરજ બજાવનારી, વચન પાળનારી, અને વળી ધરના કામકાજમાં હુશીઆર છે, તે દરેક વાતે મારે હાયક છે. એથી વધુ ગુણો મારે ક્યા જોઈએ ? બસ, નક્કી થયું. તે મારી મહોરદાર થશે. ચાલ. કેથેરાઇન, મારી પુઠે આવ. આજથી તું લોકોની નોકરી બજાવશે નહિ. જો કોઇની પણ બજાવે, તો તે તારા ખાવિંદનીજ.” તે સોલજર એટલું બોલી કેથેરાઇનને તંબુ બહાર લઇ ગયો. તે સોલજરે એક બપોદદાર તંબુ નજદીક થોભીને કેથેરાઇનને કહ્યું :

“આ તંબુ આપણા રશિયાના ઝારનો છે, અહિં થોભ કેથેરાઇન.” તે અંદર ગયો અને કેથેરાઇન બહાર થોભી થોડા વખતમાં એક જણે આવીને તેણીને જણાવ્યું. “બાનુ, તમને નામદાર ઝાર પીટર ધી ઝ્રેટ મળવા માંગે છે.” તે અંદર ગઇ. પોતાની અજબબી વચ્ચે આખખાં રશિયાના ઝાર તરીકે પેલા સોલજરને ઓળખાવતા હતા, જે તેને પરણવા કયુલ થયો હતો : તેજ તે હતો એમ કેથેરાઇનને જોઇ લીધું.

“જેમ એક સોલજર દાખલ મેં તને કયુલાત આપી હતી, તેજ પ્રમાણે હમણાં પણ હું કયુલ થાઉં છું.” તે ખુશાલીથી બોલ્યો, પછી ઝાર ઉઠ્યો અને તે સુંદરીનો હાથ પોતાના હાથમાં ઝાલી, પોતાના અમલદારોને બવિખની રશિયાની શહેનશાહબાનુ દાખલ તેને ઓળખાવી.

તેઓના લગ્ન બાદ ઝારે તેમને મોસ્કો શહેરના મહેલમાં રાખ્યા પછી તેને ત્યાં ‘એન’ અને ‘ઇલીઝાબેથ’નો જન્મ થયો.

જ્યારે રશિયાના પીટર ધી ઝ્રેટ તુરકીઓ સાથે લડાઇ કરી, ત્યારે તેઓ ભુખમરાથી દુખી થવા લાગ્યા. આ વખતે કેથેરાઇનને લશ્કર વચ્ચે ભેવામાં આવી હતી. સધળું લશ્કર ભુખમરાથી ટળવળતું હતું. કાંઈ ખલાજ ન હતો. અતે રાણી કેથેરાઇનને એક વિચાર સુઝ્યો. તેને ખબર હતી કે જ્યારે તુરકીના સુલતાનને કાંઈ કહેવડાવવું હોય ત્યારે પહેલાં નજરાઈ નજર કરવું જોઈએ. એમ કરી સુલતાનને જણાવ્યું કે લશ્કર ભુખે મરી ગય છે. તેથી સુલતાને મદદ કરી.

રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકર; દેવી તરીકે પૂજાતી રાણી. ૪૬૬

શાહ પીટરે પોતાની ચંચળ રાણીની ચાલાકીની રશિયનો મરતા બચ્યા એમ જાણી તેણીને ગાદીની બાગિયણ તરીકે જાહેર કીધી. કેમે-રાઇનને ધણી મુશ્કેલીએ પોતાના બાઇ તરફથી માલમ પડ્યું કે તેણીનો આપ એક સોલજર હતો. તેણીના બાઇનો પતો મળ્યા પછી તેને કાઉન્ટ બનાવ્યો. પીટર ધી ઋટ ૧૭૨૫ માં મરણ પામ્યો, ત્યાર પછી રાણી કેથેરાઇને બે વર્ષ અને થોડાક મહિના રાજ્ય ચલાવીને ૩૮ વર્ષની જવાન વયે પોતાના શરીરનો ત્યાગ કીધો.



## • હિંદની નામાંકિત તેમજ પતિવ્રતા નારીઓ

રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકર; દેવી તરીકે પૂજાતી રાણી.

હિંદુસ્થાનના ઇતિહાસમાં કોઇમી સ્ત્રી બહુ મોટો દરજ્જો અને માન ધરાવતી હોય તો તે રાણી અહલ્યાબાઈ હોલકર છે. તેણીના જેવી બીજી સદૃશ્ય રાણી હિંદની તેમજ યુરોપની તવારીખમાં મળતી નથી. તેણી નારી જાતિને દિપાવનાર એક અમુલ્ય ઝવેર હતું.

તેણી એક સ્ત્રી હોવાથી ગાદીપર આવતાં મુશ્કેલી નડી હતી. તેણી હોલકર વંશની એક હકદાર વિધવા તરીકે ગાદીએ બેઠી. ત્યાર બાદ એ રાણીએ સધલો કારોબાર એવી રીતે ચલાવ્યો કે તેથી તેનું નામ આખા હિંદુસ્થાનમાં પ્રખ્યાત થયું. સરકારનો કારોબાર એ રાણીના વખતમાં જેવો ચાલ્યો તેવો સરળ કાંઇ બીજો વખતે ચાલ્યો ન હતો.

આવક તથા ખર્ચનો ચોક્કસ હિસાબ રાખવાને ખખરદારી કરતી અને પોતાની ચાલાકી અને મિત્રાચારી બરેલી વર્તણૂકથી પારકાં રાજવાળાઓ તરફથી માન મેળવી તેણીએ ઇંદોરના રાજને પહેલી પકિતનું બનાવ્યું.

અહલ્યાબાઈ પરોઢિયું પડતાં ઉઠતી, અને પોતાના ધર્મ મુજબ ઇશ્વરની ભક્તિ તથા દાન પુણ્ય કરતી. ત્યાર પછી ભોજન જમી પાછી ભક્તિ કરવામાં મશગુલ થતી અથવા નીતિની વાતો કરતી અને સાંભળતી. તે પછી થોડો વાર આશામશ લેતી. આશારે બે કલાકને અમલે કપડાં પેઢેરી દરબારમાં જવી ત્યાં સાંજના છ કલાક સુધી સરકારી કામ-



કાજ ચલાવતી, પછી નવ વાગા સુધીનો વખત જમવા તથા ધર્મ ધ્યાનનાં કામોમાં ગુજરી, પાછી દરબાર ભરતી. ત્યાં અગિયાર વાગા સુધી કામ કરી જતી.

તેણી હંમેશાં કહેતી હતી કે “ મારું કાર્ય જે રીતે હું ચલાવું છું તેનો હિસાબ મારે ઇશ્વરને આપવો પડશે.” અહલ્યાબાઇ પોતાની રાજ હકુમત એવી રીતે ચલાવતી હતી કે સઘળી પ્રજા તેણી ઉપર દિદા હતી, અને તેણીને માતા સરખી ગણતી હતી. દયાળુ અમલ અને અદલ ઇન-સાફથી પ્રજાને સુખી કરવાની એ રાણીની નેમ હતી. રાજ કારોબાર સંબંધી તેણીનો મુખ્ય કાનુન આ હતો કે જેમ અને તેમ રૈયત પાસથી થોડો કર લેવો. જે તેણીના અમલદારો આડી ચાલ ચલાવતા માલમ પડે તો તેઓને અપક્ષપાતપણે ધટતી સજા કરવાને તેણી કદી પછાત પડતી નહિ.

રૈયતને અદલ ઇનસાફ આપવાને તેણી એટલી તો કાળજી રાખતી, કે તેણીએ ઠરાવેલા અમલદારોએ કીધેલા ચુકાદાની વિરુદ્ધ તેની જનાબમાં અરજ થતી તો તેપર ધ્યાન આપી, હરેક નાની બાબત વટીકતી પણ જાતે તપાસ કરતી અને દરેક જણને પુરતો ઇનસાફ મળે છે કે નહિ તેની ખબરદારી રાખતી. તેણીના અદલ ઇનસાફના દાખલા ઘણા મળી આવે છે, જેમાંનો એક હાં ટાંકવો બસ છે.

એક તવંગર શરાફ મરણુ પામ્યો. ત્યાંના સરકારી કારોબારીએ મરનારની વિધવા પાસથી ત્રણ લાખ રૂપિયા માગ્યા અને દત્તક પુત્ર લેવાનો અટકાવ કીધો. અને એવી ધાસ્તી આપી કે એ રકમ જો ન આપશે તો મરનારની સઘળી દોલત સરકાર ખાતે જપ્ત કરવામાં આવશે.

પેલી વિધવા રાણી પાસ ઇનસાફ માગવા સગાંઓ સાથે ગઇ. રાણીએ બ્યારે સઘળી બીના જાણી કે તુરતજ પેલા જીલમગાર અમલદારને ચાકરી ઉપરથી બરતરફ કીધો, અને પેલી વિધવાના દત્તક પુત્રને કાયમ કીધો એટલુંજ નહિ પણ દત્તક પુત્રને પોતાના બેગામાં બેસાડી કપડાં તથા જથ્થાસ પેહેરાવી તેને પાલખીમાં બેસાડી રવાના કીધો. પેલી વિધવાનું

નજરાણું લેવા સાફ ના પાડી. આ હેવાલ સાંભળી સર્વ લોકો રાણીપર હજારો હજાર આફીન કરવા લાગ્યા.

જેવી તેણી અદલ ધન્સારી હતી તેવીજ પરદુખભંજક અને ધર્માતુ હતી. એ પ્રતાપી રાણી પોતાના વડીલોથી મળેલો ખજાનો લોકોના બલ્લાને માટે સખાવતમાં વાપરતી. તેણીએ દેહેરાં બંધાવ્યાં અને પાલિકોને દાન આપ્યું. એટલુંજ નહિ, પણ રસ્તા બંધાવ્યા, કુવા, તળાવા બોદાવ્યા, ધર્મશાળાઓ બાંધી અને દરેક રીતે પ્રજાને સગવડ થાય એવા કામો કર્યાં છે. તેણીની સખાવત દુરના દેશોમાં પણ લાંબાતી. અહલ્યાબાઈ હંમેશાં ગરીબ લોકને જમાડતી, અને તેહેવારોના દિવસે હલકી વર્ણનાં લોકને ખવરાવી પીવરાવી ખુશી કરતી. ઠંડીની રતુમાં ગરીબોને કપડાં આપતી, અને ગરમીના દિવસમાં માણસ તેમજ જાનવરોને પાણી રસ્તે રસ્તે પુર પાડતી. કેટલીક વખતે અહલ્યાબાઈનાં માણસો ખેડુનોનાં તરફનાં ઢોરોની જુસરીઓ છોડી પાણી પાવા મંડી જતાં.

આવી રીતના ધર્માતુ કામોથી તેણીને લોકો દેવી સમજતાં, અને હજુ લગી લોકો દેવી તરીકે અહલ્યાબાઈની પૂજા કરે છે.

મુબઈના આગળા ગવરનર સર જોન માલકમે રાણી અહલ્યાબાઈ વિશે નીચે મુજબ લખ્યું હતું:—“તેણીએ રાજદારી બાબતોની જોડે કેળવણી લીધી ન હતી તે છતાં લાંબા વખતનો અનુભવ ધરાવનાર રાજદારી પુરૂષોની પેઠે રાજ્યની લગામ પોતાના હાથમાં ધરી બહાદુરીથી રાજ ચલાવ્યું હતું. તેણી પોતાનું રાજ્ય પોતાની પ્રજાને સુખ મળે તે રીતે ચલાવતી હતી. એક ચાલાક રાજદારી નરને શરમાવે તેવી રીતે પોતાની પ્રજાના સંકટો દુર કરી રાજ્યની આબાદાની વધારી હતી” અહલ્યાબાઈ ૧૭૯૫ માં સાઠ વર્ષની ઉંમરે સ્વર્ગવાસી થઈ હતી.

તેણી જો કે મરણ પામી છે પણ હિન્દની તવારીખના સફાપર પોતાનું નામ એક દેવતાઈ રાણી તરીકે અમર રાખી ગઈ છે.

### ચાંદબીબી.

અહમદનગરની રાણી ચાંદબીબીએ સંકટની વખતે પુરતી સમયસુચકતા વાપરી હિંમતવાન બાનુ તરીકે નામ આશકારા કર્યું છે. તેણી અચપણ-

માંજ એક વિધવા થઈ હતી. ન્યારે બહાદુર નિળમચ્છાહ, તેણીનો ભત્રિજો મરણ પામ્યો ત્યારે ચાંદબીબીએ અહમદનગર જળવી રાખવાનો ઠરાવ કીધો. અને એ શેહર જળવી રાખવાને માટે લડાઇના મેદાનમાં જે બહાદુરી દેખાડી હતી તે એક મરદને શરમાવે એવી હતી. ન્યારે મોગલો હુમલો કરવા આવ્યા ત્યારે ચાંદબીબીએ લશ્કરની સરદારી લઇ તેઓને આખો દહાડો હંફાવ્યા. દુશ્મનના તીર અને બાલાઓની સામે પોતાના લશ્કરને હિમ્મત આપવા લાંથી ત્યાં દોડતી હતી. રાણીએ પોતાનાં દીલપર બખતર પહેરેલું હતું અને પોતાના જીવની કે બદનની કશી પણ દરકાર કર્યા વગર લશ્કરને શુર ચઢાવવા આગળ વધી ઉશ્કેર્યું, અને મોગલોને હંફાવ્યા. છેલ્લે મોગલો સાથે કોલકરારો કીધા. તેણીનું ઇ. સ. ૧૬૯૦ માં રાતની વખતે કોઇ બદમાશે ખુન કીધું હતું.

### કર્મદેવી.

શાહાબુદ્દીન ભરતખંડપર ચઢાઇ લાવ્યો અને તે વખતે દિલ્લીના પૃથુરાજ અને મેવાડનો અમરસિંહ અને તેનો શુરો રાજકુંવર સાથે મળી શાહાબુદ્દીનની સામે થવા એકઠા મળ્યા.

ત્રણ દિવસ સુધી ખુનખાર લડાઇ ચાલી. તેમાં પૃથુરાજ અને અમરસિંહ મરણ પામ્યા. તેઓનું લશ્કર આશ્વા છોડી બેઠું અને પોતાનું સ્વતંત્રપણું સદાનું ખોવાયલું ધાર્યું. એવે સમયે સામેથી મોટી ફાજ એક સીની સરદારી હેઠળ આવતી હતી. સઘળા લોકો જેઓ જીવની આશ્વા મુકી રહ્યા હતા તેઓમાં નવું શુર છુટ્યું. એ સી કોઇ નહિ પણ અમરસિંહની પ્રિયપત્નિ કર્મદેવી હતી.

તેણીએ ન્યારે પોતાનો ભરથાર માર્યો ગયલો સાંભળ્યો ત્યારે તેણીનો કુંવર કે જે એક બાળક હતો તે ઇસલામી મહેમ્મોના હાથમાં જશે એમ ધારી તેની માતા કર્મદેવી એક સિંહની, માથે ઉડાઇ અને મહેમ્મોનો નાશ કરવા બહાર પડી. કર્મદેવી પોતે શુરો લડવૈયાનો પોષાક પહેરી, માથાપર દુપેટો વીંટળી તથા હાથમાં તેજદાર તલવાર ચમકાવી, મોડાપર સ્વાર થઇ અને પોતાના લશ્કરને 'હરહર' ના પોકારથી ઉશ્કેર્યું,

અંભાર નજદીક લડાઈ થઇ તેમાં કમદેવી એક દેવીની માફક રણક્ષેત્રમાં ચમકતી હતી. અતે અફધાનેનો પરાજય થયો. કુતલુદીન આ આનું શુરાતન જોઇ નાહોઠો અને રણક્ષેત્રમાંથી અન્યયપીમાં ગરકાવ થયો. આ કમદેવીએ પોતાની બહાદુરીથી મેવાડનું સ્વતંત્રપણું પાછું મેળવ્યું.

## નામાંકિત પારસી નારીઓ.

બાઇ સાહેબ જરબાઇ નવરોજ વાડીઆ—

હાતમ દીલનાં, કોમહીતકારીક પરમાર્થી ચુસ્ત જરથાસ્તી બાનુ.

બાઇ સાહેબ જરબાઇ નવરોજ નશરવાનજી વાડીઆ—પેડર રોડપર આવેલા પોતાના બેલા—વીસતા નામના બંગલામાં યઝ્દેઝરદી સને ૧૨૯૫ ના આદર મહિનાના બેહમન રોજ અને શનીવારે સહવારે ૧૦ાા) કલાકે, ૭૩ વરસની વયે બેહેસ્તનશીન થયાં હતાં.

મરહુમ બાઇ જરબાઇ શેઠ રસ્તમજી અરદેશ્વર ખરશેદજી રૂ. મા. લવજી વાડીઆના બેટી તથા મરહુમ શેઠ રસ્તમજી જમશેદજી જીજીબાઇના દીકરીના બેટી થતાં હતાં. બાઇ જરબાઇના મરહુમ ધણી તેમના કાકાના વડા દીકરા થતા હતા.

આ સખાવતની રાણીએ કુલ રૂ. સવા કરોડની સખાવત કીધી હતી અને ખાસ કરીને ગરીબ તેમજ મધ્યમ પારસી વર્ગને માટે—જે હારેદોર મકાનો પરેલ ખાતે બંધાવી આપીને જે પારસી કોલોની સ્થાપ્યું છે. તેની યાદ પારસી જીગરની અંદર સદાકાળની કોતરાઇ રહેશે આ મહાન જીગરની સખાવતની રાણીએ કેવાં કેવાં દુઃખી જીગરોની દાદ લીધી છે તેનું વર્ણન બાબાથી માલમ પડશે.

એ બાનુ દર વરસે અમુક સંખ્યાની પારસી બાઇઓને ધર્માદા ખાતે ડો. સર ટેમુલજી નરીમાનના સુવાવડખાનામાં પ્રસુતી માટે મોકલી આપતાં હતાં.

અંગલા ખાતે ધર્મના દવાખાનાને રૂ. ૪૬૦૦૦) ની મદદ કીધી હતી.

પારસી-રીવર હોસ્પીટલ જે ચોપાટી ખાતે બાબુલનાથના દેહેરાની પડોસમાંજ આવેલી છે તેનું મકાન એ બાંધ્યો રૂ. ૩૦૦૦૦) ને ખરચે બાંધાવી આપીને પારસી પચાએતને સપુરદ કર્યું છે.

મુબમમાં સર જ. જી. હોસ્પીટલમાં નરસો માટે એક મકાન બાંધવા માટે કુલ રૂ. ૪૦૦૦૦) આપ્યા હતા અને તેનું નામ “વાડીઆ હોલ” રાખ્યું છે. બંગાલા મધે મરહુમ ડાઠ બાહાદુરજીની ખહીની સેનીટોરીઅમમાં રૂ. ૫૦૦૦) ને ખરચે એક બ્લોક બાંધી આપ્યો છે તેમજ રૂ. ૫૦૦૦) ને ખરચે એ મકાનો મી. જેહાંગીર એ. મરઝાન હસતકની સેનીટોરીઅમમાં બાંધાવ્યાં છે. તે ઉપરાંત દેવલાલીમાં બહાદુરજીની સેનીટોરીઅમમાં એક ડીસપેનસરીનું મકાન બાંધવા-રૂ. ૧૫૦૦૦) બેટ કીધા હતા. તે ઉપરાંત લાનોલીમાં આગ લાગવાથી ગરીબોના બુંપડાં બાંધી આપવા સારૂ રૂ. ૨૦૦૦) ના પતરાં પુરાં પાડ્યાં હતાં.

દખણ હાદ્રાઆદમાં રેલથી ખુહારી થઇ તેના નીવારણ માટેના ફંડમાં રૂ. ૧૦૦૦) ભર્યાં હતા.

એ બાંધની બણીજ અગત્યની સખાવત-જે પારસી કોમ માટે હતી તે પરેલનું પારસી સંસ્થાન હતું મધ્યમ ભાડે જરથોસ્તી કુટુંબોને વસાવવા માટે લાલબાગ બણી ત્રીસ ઉપર ચાલીઓ બાંધીને એક ખર્ચ પારસી સંસ્થાન વસાવ્યું છે.

એ સંસ્થાન બાંધવા પાછળ મરહુમ બાઇ સાહેબે રૂ. ૧ કરોડનો ખરચ કરેલો કહેવાય છે.

એ ઉપરાંત ખીજ અનેક નાની મોટી-છુપી અને જનહેર સખાવતો એ બાંધ્યો કીધી હતી-અને ખરેજ સખાવતની એક રાણી તરીકે પોતાનો કાહરૂન ખબ્બનો ગરીબોની આંતરદીની દુવા લેવા ખરચી નાંખ્યો છે.

આવાં મોટાં જીગરની-આવી એક પહેરજગાર નેકી અને નીતીથી ભરપુર એક ખરી અશરાફ અને ચુસ્ત જરથોસ્તી બાનુ દુઃખી અને દરદીઓનો મહાન વાલી-ગરીબાઇના કાંતીલ દંખથી પીડાતાં હઝારો મુગાં જીવડાંઓની પાસબાની કરનાર અને તેઓની મદદે ઓસ્તવાર ખડી રહેનાર એક ખરી પરગણુ જરથોસ્તી બાનુ ખીજ-એક પણુ આ સદીમાં પેલ

આઈ સાહેબ દીનઆઈ નશરવાનજી પીટીટ ( સખાવતતી રાણી. ) ૪૭૫

પડશે કે તે એક ગંભીર સવાલ છે. આજને કાલ તો એ સખાવતી રાણીની બેડીજ હસ્તીમાં નથી.

આપણે માત્ર એટલુંજ તે બારે હકતાલા પાસે માંગી લઇશું કે પાક પરવરદેગાર આવી એક મહાન ફરેશતાઈ પુતળીને ઉત્તમ ગરોરમાન બેહેસ્ત બક્ષજો અને તેવણુના હિંચા આત્માનો તે મીનોઈ જોહાંનના ધણાજ હિંચા તબક્કા ઉપર મીનોઈ ફરેસ્તાઓની સંક્રાન્તિ મુકામ હોજો !

આઈ સાહેબ દીનઆઈ નશરવાનજી પીટીટ ( સખાવતનાં રાણી ).

સખીવબુદ આઈ દીનઆઈ પીટીટ તે મરહુમ શેઠ નશરવાનજી માણેકજી પીટીટનાં વિધવા થતાં હતાં. એ સખીવબુદ 'આઈનું' નામ અને કામ કાણુ પારસીને અજાણું હશે ? એ સખી દિલગુરડાનાં આઈએ થોડી મુદતમાં ૨૫ લાખની ગંજવર રકમની જીદી જીદી સખાવતો કીધી હતી. પારસી સ્ત્રીઓમાં કાઈએ પણ ટુક મુદતમાં આવી ગંજવર રકમની સખાવત કીધી હોય, અથવા તો સર્વથી વધુ ગરીબ લાચારબેલાચારની દાઝ હોડે ધરી હોય તો તે આઈ દીનઆઈજી હતાં. એમનાં સખાવતનાં કામોથી અને ગરીબ તરફની લાગણીથી પીટીટ ખાનદાનને દેશો દેશમાં માન પામતું કીધું છે. મરહુમ આઈ પોતાનાં સખી દિલથી અને માયાળુ જીગરથી એટલાં મશહુર થઈ ગયાં હતાં કે તેમના મરણના સમાચાર સમજી ચોમેર ભારે દિલગીરી પંચરાઈ ગઈ હતી અને મુંબઈ તથા દેશવરોમાં જાણે બધા ગરીબોના એક દિલસોજ માતુશ્રીજી મરી ગયાં હોય એવી વાતો બધે થવા માંડી હતી. તેવણુ ગરીબ લાચારને સખાવત કરતાં એટલુંજ નહિ પણ એ આઈનું લોહી સખાવતના તત્વોથી બન્યું હોય એમ લાગે છે, કારણ કે તેઓનાં છોકરાંમાં પણ તેવીજ સખાવત કરવાનો ખવાસ માતાના લોહી સાથે ઉતરી આવેલો જણાય છે. તેઓના એક પુરા બેટા શેઠ જમશેદજીની છુપી સખાવતો અને પારસી કામ તરફની દાઝ વિષે કાણુ નથી જાણતું ? પણ એ ફરેસ્તાઈ ખવાસના નરને આ કાની દુનિયામાં લાંબો વાર રાખવાને તે ઇશ્વરે વાજબી ધાર્યું નહિ અને ઠક પરસની ભર જીવાન હિમ્મરે એ શેઠ સ્વર્ગવાસી થયા.

વળી એમનાં બેટી મરહુમ બાઈ આવાંબાઈ ફરામજી પીટીટ પણ એમના જેવાજ. સખી નીવડ્યાં હતાં તેઓએ છેલ્લી પાંચ લાખની ચાલીઓ બાંધવાની સખાવતથી પારસી કામનો પ્યાર ખેંચી લીધો હતો.

એ પરથી સિંધ થાય છે કે એક સદગુણી માતાનાં સદગુણી છોકરાં થવાંજ જોઈએ.

બાઈ દીનબાઈની જુદી જુદી સખાવતોની ટીપ આ નાની ચોપડીમાં રજુ કરવી મુશ્કેલ છે. એ સખાવતો એટલી બધી છે કે તેને માટે એક જુદીજ ચોપડી લખવી પડે. પણ હુંકમાં આપણે જોઈ જઈએ, અને જે સખાવતો સર્વેથી મોટી છે તેજ તપાસ્યે.

પારસી ઔરફનેજ સારા પાયાપર મુકી જનાર પણ એજ બાઈ હતાં. એ છોકરાઓની ઔરફનેજમાં બાઈ દીનબાઈએ વખતે વખત મળી લખ્યો રૂપિયાની રકમો આપી હતી.

વળી જાંહબોરડી, બીમપોર અને બીજે ઠેકાણે સેનીટરીઅમો અને દીવાનશાળા બંધાવી તેમાં પણ લખો રૂપિયા આપ્યા હતા. વિધવાઓને માટે મુક્ત રહેવા હજારો રૂપિયાના મોટાં ધરો લીધાં હતાં, અને સગાં-વહાલાંનાં મરણોને ટાંકણે હજારો રૂપિયા ઉપલાં ધર્મખાતાંમાં ભર્યાંજ જતાં હતાં. અગીયારી, આતશબહેરામ અને કુવા, તળાવ બંધાવવામાં હજારો રૂપિયા આપતાં હતાં. છેલ્લાં શેઠ જમશેદજી નસવાનજી પીટીટ ઇનસ-ટીટ્યુટ અને લાયબ્રેરીની શોભાયમાન બીલડોંગને માટે ત્રણ લાખ ઉપર રૂપિયા બાપ દીનબાઈએ આપ્યા હતા, અને મુંબઈમાં મોટા હોલ બંધાવવાને વાસ્તે પાંચ લાખ રૂપિયા કાઢીયા હતા, જે તેઓનાં રહેમ દિલનાં બેટી બાઈ આવાંબાઈએ ગરિબને વાસ્તે ચાલીઓ બંધાવવાને આપ્યા છે.

એ રીતે જુમલે તેઓની જાહેર સખાવત પોતાના બરથારના મરણ પછી આસરે પચીસ લાખની થવા જાય છે. એ વતરોએ એ બધાં બાઈની છુપી સખાવત પણ લખોથી ગણી શકાય. એમની સખાવતનો અડસટો દરેક વર્ષે બેથી ત્રણ લાખ જેટલો આવતો હતો. એવણની સખાવતને માટે આખી પારસી કોમ અને મુખ્ય કરી પીટીટ ખાનદાન વાજબી મગફરી લઈ શકે. સખીવજીદ બાઈ ૬૭ વરસની ઉંમરે બેહેસ્ત મુકામ થયાં

હતાં, પણ તેઓની બાદશાહી સખાવતોથી પોતાનું નામ અમર સુકી ગયાં છે. બાદ તેમનાં ફેદને શાંતિ બક્ષે!

### લેડી શાકરબાઈ દીનશાહ પીટીટ

એ લેડીના રમમાં જન્મથી ઇરાની લોહી વહેતું હતું. તેઓની માતા ગુલેસ્તાન નામની એક સારાં ખાનદાનની ઇરાની સ્ત્રી હતી, જે ઇરાનમાં બુલમ થવાથી મુંબઈ નાસી આવ્યાં હતાં અને પાછળથી શેઠ દરામજી બીખાજી પાંડે સાથે લગ્ન કર્યાં હતાં. આવી રીતે પુરાણું ઇરાની લોહી તેઓની રમમાં હોવાથી તેઓમાં ઉત્તમ ક્યાની સદગુણો હતા. જે કે તેવજી એક માન પામેલા બારોન્ટનાં મહોરદાર થતાં હતાં, તે છતાં કાંઈ પણ મગરૂરી હતી નહિ. તેઓ હમેશાં પરમાર્થી, સંસારી આવડવાળાં, નમ્રતાવાળાં અને માયાળુ હતાં, તેથી તેઓએ ગરીબ તેમજ તવંગરનો અતિ આદર ખેંચી લીધો હતો. ફેટલીક વખતે પોતાના નામાંકિત ખાવિંદ સર દીનશાહને પોતાની સલાહથી સખાવતનાં કામ કરવા સમજવતાં હતાં. તેવજી એક માતા અને મહોરદાર તરીકેની ફરજ સારી રીતે બજાવતાં હતાં. તેઓ ગરીબપર બહુજ માયાળુ હતાં, અને ધર્મી હતાં. તેઓ પોતાના ખાવિંદ સર દીનશાહની દરેક સાલગરેહને ટાંકણે દર વર્ષે સર્વે આતશબેહેરામ તથા અગીયારીમાં એક રૂપાનું આફરગાનિઈ, ખુમચા વિગેરેનો સટ બેટ આપતાં. આવી રીતે પોતાની હૈયાતીમાં તેવા ૪૦) ચાલીસ સટ બેટ કર્યા હતા. લેડી શાકરબાઈ પોતાના બલા ખવાસ અને ચંચળ જેહનને વિષે પોતાના બલા ખાવિંદના ધણાં માનિતાં અને સખાવતનાં કામમાં જાતુકના સલાહકાર થઈ પડ્યાં હતાં, તેથી સર દીનશાહે પોતાની મહોરદારનું નામ કાયમ રાખવા જનવરોની ‘લેડી શાકરબાઈ હૉરપીટલ’ બંધાવી હતી. એવાં પરમાર્થી બાનુઓના ૩૬ ખુશનુદ હોજો!

### લેડી આવાંબાઈ જમશેદજી જીજીભાઈ.

એઓ પોતાના સખીવજી ખાવિંદની સાથે બાળપણથીજ જોડાઈ સંધળાં રૂડાં કામોમાં પોતાની ઉત્તમ સલાહો આપતાં હતાં. એમનું દિલ પણ સખાવત કરવામાં પોતાના નામાંકિત ખાવિંદના જેવુંજ હતું. એવજી મોટા મોટા જાહેર રસ્તા, કુવા, તળાવો, ઉદ્યાનમાં ધર્મશાળા, જંદ



પહેલવીની મદદેસા, વગેરે બધાવ્યા હતા, તથા ધણાંક ધર્મના કામોમાં આદેશાહી રૂકમો આપી હતી. એ બાઇની એકંદર જાહેર સખાવત રૂ. ૪૫,૦૦,૦૦૦) ની થવા જાય છે. એવણના જાહેર સખાવતનાં કામોને માટે સરકાર તરફથી વારંવાર ઉપકાર માનવામાં આવ્યો હતો.

### સરનાં પીરોજબાઇ.

સદગુણી બાઇઓમાં આમેજ થઇ વધારો કરનાર અને “ધર્મ-ફરજ-અશોષ” ને માન આપનાર બાઇ પીરોજબાઇ જમશેદજી જીજી-બાઇ થઇ ગયાં છે. ધસવી સને ૧૮૦૦-અને ૧૯૦૦ ની સદીને એવોએ જોડેલી જોઇ છે. જીના જમાનાને નવા સાથે આમેજ કરવામાં ધણી સંભાળથી ભાગ આપતાં હતાં. પોતાના માતપિતાના અત્યંત ચહડતા વખતમા ઉધરિયાં અને તેઓનો એમના ઉપર પ્યાર અખુટ હતો પણ તે આજના માઆપોના જેવો ચીલખુલીઓ નહિ, પણ ખરો સંગીન અને તેમની જીંદગીને શાંતી સાથે શોભા આપે તેવો હતો. કેહછે કે એમનાં માઆપને પેટે ધણાં ફરજદોનો જન્મ થયો હતો, જેમાંથી ફક્ત ચારને એ બહુ જોડું મેલી જવા પામ્યું તે કારણને ચક્રી તે વખતના ધણા રેવાજો, જેને હમણાં વેહમ તરીકે વખોડવામાં આવે છે તેને લેડી આવાં બાઇએ પોતાપર રંજ ખેંચી જીવને તસદીમાં મેલીને બચાવ્યાં જીવાડવા એહમત ખેડી હતી. બાઇ પીરોજબાઇ સવથી નાનાં હતાં, અને ‘હોવાઇ-નવાઇના’ હોવા છતાં માતપિતાની દેખરેખ તેમનાં સદગુણો ખીજવવાની હતી. હાલના જમાનાને છાજતી સંગીન ફજવણી એઓને મળી હતી. ઘેરમાં પોતાની દેખરેખ આગળ એઓને અંગ્રેજી જ્ઞાન આપ્યું હતું જે જવાનીમાં એવનના પિતાના બોહળા લામવગને લીધે અંગ્રેજોની મેહમાનદારી અને મુલાકાતો વેળાએ ઉપયોગી થઇ પડ્યું. એવોના નામાંકિત ત્રણ ભાઇઓમાં વડા ખરશેદજી (ખીજ સર જ. જી. ખેરોનેત) એમને અતી વાહલથી ચાહતા હતા તેમજ બેહનની પ્રીતી પણ એ ત્રણ ભાઇઓપર કમી ન હતી, તે એ ભાઇઓનાં મરણ પછીના સંગીન શોકમાં સર્વેએ જોઈ લીધું. ભાઇઓના મરણ પછી એ બેહને સોવાસન શણગાર જણે (ચીતલ સિવાય) ઉતારીજ દીધો. લાખોના ઝવેશત અને ઉમદા ઉચો પેહરવેશ પોતાના ધણી અને

આજબચ્ચાંની આખાદી છતાં એ હેતાળુ બેહને તર્ક કીધો હતો. પોતે દર વેળાની ફરજિયાત બંદગીમાં રોકાતાં અને બલા વીચાર સાથે પોતાનો વહીવટ ચલાવતાં. બહારની મોજમજોમાં લીન થયલાં એઓ કદી દેખાયાં હતાં નહિ. પોતાનાં માઆપના રાજ અમલમાં પણ કુલીન બાનુને બાજે તેવે પ્રસંગે બહાર દેખાવ આપતાં. એક ઉત્તમ અને નારી જાતીના કિંયા સદ્ગુણ એઓ બતાવી ગયાં છે. એઓના લગ્ન એમના મામાના દીકરા શાપુરજી ધનજીભાઈ ખાટલીવાળા સાથે થયાં હતાં, જે એકપુરા જમાઇને તેમનાં કુધજી લેડી આવાંબાઇએ પોતાનેજ ઘેર રાખ્યા હતા, જેથી સાસરાં માહલવાનું સુખ એઓને મળ્યું નહિ છતાં તેઓ તરફની જે જે ફરજ તે એઓ બજાવતાં; પોતાના જેઠ દેરનાં તેમજ નરણોનાં ફરજદો તરફ છેલ્લી ઘડી સુધી તેઓ વફાદારીથી પોતાની નજર રાખતાં તેમજ પોતાના ધણી તરફ છુપી ખાદાઇ બકિતથી વફાદાર રહી સ્ત્રી તરીકેન દરેક હકથી તેમની ખીદમત જે બજાવવી જોઇએ તેને માટે કાળજી રાખતાં એઓને ૧૪ બાળકની વૃદ્ધી થઇ હતી, જેમાં દીકરી ૧૦ અને દીકર ૪ હતા; જેમાંનો એક બાળ બેટો ટુંક મહિનાની જીંદગી ભોગવી કુલગુના થયો હતો, પણ ૧ દીકરી અને ૧ દીકરો બર જીવાન વયમાં ગુજરી જવાથી એમને ઘણો ગમ લાગ્યો. જોકે ખીજાં આખાદ બચ્ચાંઓ એમને ગમ લુલાવા અનેક ઉપાયો લેતાં પણ ખોવાયલાં વાહાલાંઓને એવજ સુધી પોતે ખુશી ભોગવે એવો સ્વભાવ ધરાવતાં નહિ. તેને યાદ કરવ તેમજ તેના કિયા માર્ગની કાળજીભરી ઝેહમતમાં રોકાઇ સંતોષ લેત હતાં. એક દીકરી, બેહન, ધણીયાણી અને માતા તરીકેની સઘળી ફરજ તેઓ બજાવી ગયાં છે. તેમના ધણીનું મરણ થયું હતું વિધવાપણા કષ્ટ ન ભોગવવા છતાં તેવી સ્થિતિઓની બેહનપણીઓ માટે માયાળુ હત અને ધણાં ગરીબોને બનતાં આશરાથી રીજવતાં છેલ્લી ઘડી વેર સરન પીરોજખાંધ તરીકે ઓળખાતાં હતાં. એમના નામવર પિતાજીનું કાદ પનોતું ઘેર જેની માલેકી પાછળથી એવોએજ લીધી હતી, તેજ ઘેર એવજ ૬ દીકરી અને ૨ દીકરા મેલી કુલગુજાર થયાં.

### બાઇ મોટલાંબાઇ માણેકજી વાડીયા.

આ બાઇ પણ પોતાના ધર્મ અને સખાવતનાં કાર્યથી મશ્ગુલ છે. એવણે ઉદવાડા તથા નવસારીમાં આતશબહેરામ અને દરેમહેરને હજારો રૂપિયાની રકમ આપી હતી. મુબંબ મધે સુવાવડની એક મોટી હૉસ્પિટલ બાંધવાને એવણે પોતાની મજગામ તરફ આવેલી 'મારસનેજ' નામની જમીન તથા રૂ. ૧,૫૦,૦૦ ની રકમ સરકારમાં આપ્યાથી સરકારે ત્યાં એક મોટી હૉસ્પિટલ 'બાઇ મોટલાંબાઇ હૉસ્પિટલ' ના નામથી બંધાવી ૧૮૯૨ માં ખોલ્લી મુકી હતી. ઉદવાડામાં પાકટ રસ્તો એ સખી બાઇએ બંધાવેલો હતો. કેટલાંક ધર્મના દવાખાના ઉઘાડી આપ્યાં હતાં. એ વતરોગે ખાનગી સખાવત પણ કેટલીએક કીધી હતી.

### બાઇ સુનાબાઇ, ન. રૂ. બનાજી.

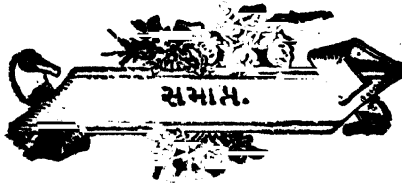
બનાજી ખાનદાનની આગળી જહોજલાલી તથા ધર્મના, અને દેશના બલાં અર્થે જે જે જાહેર સખાવતનાં કામો એ કુટુંબે કીધાં હતાં, તે કયા પારસીને ખબર હશે નહિ? એ નામાંકિત કુટુંબની સદગુણી અને બાહોશ બાનુ બાઇ સુનાબાઇ હતાં.

'સુનાબાઇ જાતે સ્ત્રી હતી પણ મરદનાં કરતાં વધારે હિમતવાન તથા પાકી જુદિની અને મોટાં શાણપતની હતી. માનવીના અવતારની હતી પણ દેવતાની ખાશીઅતની હતી' આ પ્રમાણે તે વેળાના એક પત્રે આ બાનુના વખાણમાં લખ્યું હતું.

આ બખ્તાવર તોલની બાઇ હીરજી જીવનજી રેડીમનીનાં બેટી થતાં હતાં અને પોતાની જીવાનીમાં નસરવાનજી રસ્તમજ બનાજી સાથે લગ્નમાં બેઝાયાં હતાં.

\* કહે છે કે 'એમનું કુટુંબ એટલું મોટું હતું કે દિવસમાં ત્રણ વાર પોણોસો બોણાંના ખુમચા તેણી પોતાના કુટુંબમાં પોતાના હાથે અને પોતાની જાતે આપરૂ ઇજતથી મોકલતી હતી. તેણી પોતાના મોટા અને નામાંકિત કુટુંબની મોટી ખટપટમાંથી પરવારી તેણી અરધા શેહેરની પંચાતી અને જંગળો, વાંધાઓ, પંચાયતના અકાબરોના કરતાં વધારે ખુબીથી અને વધારે તજવીજ તથા ઇનસાફથી કરતી હતી, ગોવાળિયા

તળાવની સામે હારબંધ ઉભેલી થોડીક મીઠકતો તેમના નામની યાદ આપતી હજુ દેખાય છે. આ બાનુએ ફારજેત સીટમાં પોતાને ખર્ચે એક અગિયારી બંધાવી હતી. આ બાનુએ પોતાનું નામ મુંબઈ ટાપુપર મોટાં જગીરદાર તરીકે જણાવતું કીધું હતું. આ બાનુની બલાઈ તથા સદગુણો વિષે મુંબઈનું ‘ચાલુક’ પત્ર તેવણના મરણની નોંધ લેતાં લખે છે કે ‘ખોદાશાહેદ છે કે સુનાખાઈ બણીજ પનોતી અને પાકદામન તથા પરજગાર ઓરત હતી. દુઃખીઆરીની દાઈ, સુખીઆરીની સહી, પીઝેરની પનોતી અને સાસરાંની શોભીતી, સોની સાસુ, સહજની માએ, હજરોની જોડાણી અને લાખોની શોડાણી તે સુનાખાઈ હતી!’ હાલની પારસી સ્ત્રીઓએ આવી નામાંકિત અને કેમદિપક બાનુઓને પગલે ચાલવાની હંમેશાં કેશેશ કરવી જોઈએ છે.



# મી. બેહમન બનાજીનાં ઉપયોગી પુસ્તકો.

એક મહાન શોધ,

મરજી પ્રમાણેનાં બાળકો.

જેમએ તો છોકરો કે છોકરી,

તંદરોસ્ત, ખુબસુરત, બુધ્ધિમાન બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા.

હબીસ ચિત્રો સાચની સુધારેલી આવૃત્તી ત્રીજી. કી. રૂ. બે.

પ્રકરણ ૧ હું-સર્વથી શ્રેષ્ઠ શોધ.

પ્રકરણ ૨ જી-બચ્ચાંમાં આલાદથી ઉતરતા ગુણો-(Heredity)-  
પાંચમી છઠી પેઢેડી પછી નિકળી આવતા આલાદના ગુણો.

પ્રકરણ ૩ જી-બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ-પુરૂષ અને સ્ત્રી વિચ્છિન્ન વર્ણન:-  
બચ્ચાંને માટેનું બીજ:-જુદે જુદે મહિને બચ્ચાંના ઉત્પન્ન થતા જુદા  
જુદા અવયવો; બચ્ચાંના પેટમાં પોષણ કેમ મળે છે અને વધ કેમ થાય  
છે તેની સમજણ.

પ્રકરણ ૪ થું-બચ્ચાંનાં શરીરના તત્વો અને આલાદથી  
ઉતરતી આસિયતો ગર્ભમાં કેમ સમાય છે:-બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ થવાનું  
કારણ થું? ગર્ભના જુદા તત્વો કેમ કાર્ય કરે છે? બીજમાંથી બચ્ચાંનો  
ઘાટ ઘટમ અને અવયવો કેમ પેદા થાય છે તેની સમજણ.

પ્રકરણ ૫ મું-મનની ગર્ભપર અને બચ્ચાંનાં બંધારણપર  
થતી અસરો, કાળાં માઆપ છતાં સફેદ રંગનું બચ્ચું મનની  
અસરથી કેમ પેદા કરી શકાય? (ખરા બનેલા દાખલાઓ) માઆપ  
કક્ષતાં છોકરાંમાં જુદાજ રંગ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? મનની અસરથી  
બચ્ચાંનો સફેદ રંગ પેદા કરવાની રીત.

પ્રકરણ ૬ ડું-ખુબસુરત બચ્ચાં કેમ પેદા કરવાં?—પ્યારથી પેદા  
થતાં ઉત્તમ બાળકો:—પ્યારનું રહેઠાણ—પ્યાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે?—  
પ્યારની શક્તિ શાની બનેલી છે?—પ્યારથીજ માઆપનું શરીર બચ્ચાંમાં

ઉત્તરે છે, પ્યાર ઉત્તમ મનશક્તિ ધરાવતું બચ્ચું પેદા કરે છે—ખરો પ્યાર તેમજ હવસની પેટમાંનાં બચ્ચાં પર થતી અસરો.

પ્રકરણ ૭ મું—માઆપનાં મનની જુદી જુદી સ્થિતિની ઉત્પત્તિ પર થતી તેવીજ અસરો—માતાની ગમગીનીથી બચ્ચાંનાં માથામાં પાણી ભરાવાનું દરદ થાય છે—કેટલીક માતાનાં બચ્ચાં જીવતાં નથી તેનું કારણ, હાલમાં આપઘાત વધે છે તેનું કારણ,—આપની ચોક્કસ વખતે મનની ખરાબ સ્થિતિથી બચ્ચાંની ઉત્પત્તિ પર કેવી ખરાબ અસર કરે છે:—આપની જુદી જુદી મનશક્તિ ઉશ્કેરાયલી હોય તો તે બચ્ચાંમાં પણ માલમ પડે છે તેના દાખલાઓ:—સુથાર લુહારને સાં વિદ્વાન બાળકો કેમ પેદા થાય છે તેની સમજણ.

પ્રકરણ ૮ મું—હમેલવાળી સ્ત્રીનાં શરીર અને મનની બચ્ચાંપર અસરો. હમેલવાળી સ્ત્રી મરજી પ્રમાણેનું બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે. (દાખલા સાથે):—આપણા મહાન નરો માતાની હમેલ વખતની ઉંચ મનની સ્થિતિથી પેદા થયા હતા. (દાખલા સાથે):—ગર્ભવાળી સ્ત્રીની મનની અસર બચ્ચાં પર કેમ થાય છે તેની સમજણ—મનની ઉપર જ્ઞાન-તંતુથી કેમ અસર થાય છે?—હમેલવાળી સ્ત્રીએ પેટમાંના બચ્ચાંને મરજી પ્રમાણે ખુબસુરત, તનદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બનાવવાની થોડીક સુચના. બચ્ચાંની તંદરોસ્તીને માટે હમેલવાળી સ્ત્રીએ શું કરવું જોઈએ?—બચ્ચાંની ખુબસુરતીને માટે મન પર મંજબુત છાપ પાડવાની રીત;—શરીરના કેટલાક ભાગો બચ્ચાંમાં કદરૂપા બને છે તેનાં અનેક કારણો.

પ્રકરણ ૯ મું—મનુષ્યનાં શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ—તેની થતી ખરબાદી—ઓલાદની પડતી—અને લયંકર દરદોની ઉત્પત્તિ.—મંદનું વિર્ધ (Semen), નું બંધારણ—સ્ત્રીનું વિર્ધ (Mucus) તેનું બંધારણ. ઓઝરા—ઓઝરીઓ અને પરણેલાઓ આ વિર્ધની ખરબાદી કરે છે તેથી કયાં બયંકર દરદો થાય છે—લકવો, નાસુર, (કેનસર), ગળું સુકાવું, ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું, સંધીવા (રૂમેટીઝમ), એપેન્ડીસાઇટીસ, ખરડો અકડી જવો, યાદદસ્ત શક્તિ કમી થવું, ભેજાનું નબળું પડવું, આંખનું નબળું પડવું, આધળા થવું, આ સર્વે દરદો કેટલે દરજ્જે વિર્ધની

બરબાદીથી થાય છે? વિર્યનાં રક્ષણથી મોટા સાધુ સન્યાસીઓ શોષકો અને ફિલસુફો કેમ થાય છે તેની સમજણ—આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં કેમ સાચવવો અને તેની બરબાદી કેમ અટકાવવી તેના ઉપાયો.

**પ્રકરણ ૧૦ મું—બચ્ચાંની ઉત્પત્તિમાં કોણ બળવાન, માતા કે પિતા?—**બચ્ચાંની મન અને તનની ચોક્કસ શક્તિઓ માતાથી અને ચોક્કસ પિતાથી મળે છે તેની સમજણ.

**પ્રકરણ ૧૧ મું—**છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવાની કેટલીક શોધો.—હજારો વર્ષ અગાઉનાં હોદ્દાશાસ્ત્રોમાં તેમજ અગાઉના વિદ્વાનોથી આજ સુધીમાં એ વિષયની જે શોધો થઈ છે તેનો સારાંશ—બચ્ચાંની જાતી કેમ, ક્યારે, અને કોણથી પેદા થાય છે. તેની સમજણ—છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવા ડાક્ટરોએ કીધેલા ૬-તેહમંદ પ્રયોગો—તે અજમાવવાની રીતો—હમેલવાળી સ્ત્રી છોકરો જણશે કે છોકરી તે અગાઉથી પારખવાની રીત.

**પ્રકરણ ૧૨ મું—**બુધ્ધિશાળી (Genius) બાળક પેદા કરવાના નિયમો.—બુધ્ધિશાળી બાળક પેદા કરવા માથાપે દેવી લાયકાત ધરાવવી જોઈએ, ક્યા નિયમો પાળવા જોઈએ, પોતાની ખોડી ખાંખણ અને માઠી આદત સુધારવા માટે અગત્યની સુચના: બુધ્ધિશાળી બાળક કોણને કહેવું? જુદી જુદી બાબદોમાં બાળકને બુધ્ધિશાળી બનાવવા માટે સુચના.

**પ્રકરણ ૧૩ મું—**ઉત્તમ બાળકનાં જન્મને માટે કયો વખત કઈ રીતે ગર્ભ ધારણ (Conception) થવો જોઈએ.—ઉત્તમ બાળક પેદા કરવા કયો મહિનો અને મોસમ પસંદ કરશે? ઉત્તમ બાળકો માટે કયો દિવસ અને ક્યા વખતે સંગત કરવી ફાયદાકારક છે?

**પ્રકરણ ૧૪ મું—**વાંઝિયાપણું અને નિર્બળતા, તેનાં કારણો અને ઉપાયો. વારંવારની હવસી સંગતોથી થતું વાંઝિયાપણું અને નામદી, તેના ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવાથી થતાં વાંઝિયાપણું અને તેના ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનનું મ્હો સફરા બાબુ ઢળી જવું, તેનાં કારણો અને ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ પાત (Leucorrhoea) નું વહેવું, તેનાં કારણો અને ઉપાયો—ઉપાય ન થઈ શકે તેવા વાંઝિયા-

પણાંનાં કારણો, બાળક પેદા કરવાની મરદની નિર્બળતા ( Impotency ) તેનાં કારણો અને ઉપાયો.

**પ્રકરણ ૧૫-મું—લવિધ્યના માખાપને છેલ્લા બે બોલ.**

**વેધારો:—**માનવીની શરીર રચના—બે ચિત્રો સાથે, છાતીના અને પેટના અંતર અવયવો, ચિત્રો સાથે, ગર્ભસ્થાન જગ્યાથી ખસી જાય તે માટે કુદરતી ઉપાયો, બે ચિત્રો સાથે, એક નાળુક કમ્બર. ટાઇટ લેસની મહોકાંણુ—ચાર ચિત્રો સાથે, સાંકડાં બુટ અને તેથી થતી ખરાબી.

**મહાન નરો—**તેઓના ચિત્ર અને ચારિત્રની અગત્ય બેગ નોંધ વીલ્ચમ ધર્વર્ટ ઝેંડરટન—ચિત્ર સાથે, હિન્દના દાદા—મરહુમ દાદાભાઈ નવરોજી—ચિત્ર સાથે, મરહુમ જમશેદજી નશરવાનજી તાતા—ચિત્ર સાથે, મરહુમ રીરોજશાહ મે. મેહેતા—ચિત્ર સાથે, મરહુમ સર જમશેદજી જીજીભાઈ પહેલા બારોનેટ ચિત્ર સાથે, મહાન લડવૈયો નેપોલ્યન બોનાપાર્ટ.

**ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો,**

**જે વડે માણસ દુઃખ દરદ, મોત**

**અને નસીબ પર કાબુ રાખી શકે.**

**કર્તા: બહુમત શોરાબજી જી બનાજી.**

**કિંમત આના બાર.**

**પ્રકરણ ૧ હું—**માનસિક અભ્યાસની જરૂર. દુઃખ દરદો અને મોતની ઉત્પત્તિ કેમ થયું? મન એટલે શું અથવા શાનું બનેલું છે? વિચાર શક્તિને લગતી ઓટી શોધો. વિચાર શક્તિ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? વિચારના આકારના ફોટોગ્રાફિક પુરાવા. એક મન બીજાં મન ઉપર દુરથી કેમ અસર કરે છે. ( Telepathy ) તેનો ફોટોગ્રાફિક પુરાવો. માનસિક સંદેશાના ખરા પ્રયોગો. વિચારશક્તિ એક બળ છે—તે તપાસવાનો સાધો. વિચારશક્તિની ચપળતા અને ઝડપનું પ્રમાણ. મનનું સ્થળ. મન



ભેગ વગર કામ કરી શકે છે.-વિદ્વાનોના પુરાવા. મનનું એક છુપું ( Subjective ) અને બીજું જાહેર ( objective ) સ્વરૂપ તેના પુરાવા. છુપાં મન ( subjective mind ) ની મહાન શોધ.

પ્રકરણ ૨ જી-છુપાં મનની બેઠી ખાસિયતોની શોધો. છુપાં મનપર સૂચનશક્તિ ( Suggestion ) ની બેઠી અને ચમત્કારિક અસરોની દાખલા દલીલ સાચની તૈપાસ. છુપું મન શરીરનાં દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર કેટલો કાબુ ધરાવે છે તેના હિપ્નોટિઝમના કરવામાં આવેલા પ્રયોગથી પુરાવા.

ઉંઘ-ઉંઘ આપણા પોતા ઉપરનું હિપ્નોટિઝમ છે. ( auto-hypnotism ); ઉંઘમાં દુઃખ દરદો કેમ સાળાં કરવાં, માઠી ટેવો કેમ સુધારવી, અબ્યાસને માટે છુપી મનશક્તિ કેમ ખિલવવી,-ખોવાયલી ચીજો કેમ શોધવી તે માટે વહેવાર સૂચના ( દાખલા સાથે ); મજબુત સૂચના શક્તિથી મોત અને શરીરમાં જહેર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના ખાસ બનેલા દાખલા. શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર મન કેવી બળવાન અસર કરે છે તેની શારીરિક અને માનસિક શાસ્ત્રથી દાખલા સાથે સમજણ. મનના બારે જુસ્સા તંદરોસ્તી બગાડે છે. એક માત્ર પોતાની મનશક્તિથી પેટમાંના છોકરાં ઉપર બેઠી અસર કરી પોતાની ધારણા પ્રમાણેનું બચ્ચું બનાવી શકે ( દાખલા સાથે ); મન શરીરમાં દુઃખ દરદ, મોત અને જેહેરો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તેની વૈદકશાસ્ત્રના દાખલા દલીલ સાથે સમજણ. ભાગણી દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે? મનથીજ સઘળાં દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને સાળાં થાય છે. ( તખીબોનાં મતો. )

પ્રકરણ ૩ જી-છુપાં મનનો દુઃખ દરદો સાળાં કરવાનો જાતી ગુણ આપણાં મનની અસર આપણી મરજી પ્રમાણે શરીરપર કેમ કરવી યાને શરીરપર કાબુ કેમ મેળવવો તેની સમજણ. હસવાથી અને ખુશાલ સ્વભાવથી દુઃખ દરદ સાળાં કરવાની રીત. ખાસ ક્રીયાથી તંદરોસ્ત બનવાની રીત.

મોતપર કાબુ મેળવવાની રીત.

મોત વિષે વિદ્વાનોનાં મતો. ઇચ્છાશક્તિનાં બળ ( Will-power ) થી મોતમાંથી બચેલાં માણસોના કાકટરોએ આપેલા દાખલાઓ.

નસીબપર કાબુ મેળવવાની રીત.

ધ્વજાશક્તિનાં બળથી મોત સામે બચાવ કરવાની રીત. નસીબનું બંધારણ ગુપ્ત રીતે કેમ થાય છે તેની સમજણ: કલ્પના શક્તિ (imagination), મનની એકાગ્રતા (Concentration) અને ધ્વજાશક્તિ (Will-power) એ ત્રણને ખિલવી, નસીબપર કાબુ મેળવવાની રીત. જાતી ભોગ અને પ્યારની નસીબપર અસર. દુર્ગુણો કાઢી નાંખવાની સહેલી રીત. મનની લગતી મહાન શોધનો દુંક સારાંશ.

## દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ.

શરીરના જીવન રક્ષક પદાર્થની બરબાદીથી જીવાનીનું કરમાઈ જવું, ભયંકર દરદોના ભોગ થવું, નસીબનું બરગસ્તે થવું

તે માટે કિમતી ઉપાયો. કિં. રૂ. સવા.

દીખાચો:— માખાપને ચેતવણી પ્રકરણ (૧) લુ:—અમુદ્ય ખાનગી સલાહ. પ્રકરણ (૨) જી:—ખીલતી જીવાની અને જનન અવયવોની સંભાળ. પ્રકરણ (૩) જી:—માસીક માંદગી અથવા અડકાવું દસતાન થોડું જવું અથવા અટકવું, દસતાન પુશ્કળ વહેવું. દસતાનના દરદોના ઉપાયો, માસીક માંદગી વખતે શું જતન રાખવી જોઈએ. અડકાવા અથવા દુર ખેસવા વિષે જરથોસ્તી ધર્મનું શીક્ષણ. પ્રકરણ (૪) શુ:—સીના જીવન રક્ષક પદાર્થ. પ્રકરણ (૫) મુ:—સ્વખિગાડ (Self-Pollution) સ્વખિગાડ એટલે શું? સ્વખિગાડથી થતાં દરદો માસીક માંદગી દરદો સફેદ ધાતનું વહેવું. હીસતીયાં, ઘેલાપણું, મોંઢપર ખીલ થવા—વગેરે, જીવાનીનું કરમાઈ જવું, નસીબનું નખખોદ વળવું, પ્રકરણ (૬) શુ:—સ્વખિગાડની બદીથી પાચમાલ થયેલી છોકરીઓના દાખલાઓ. પ્રકરણ (૭) મુ:—સ્વખિગાડની બુરી દેવ છોડી દેવાના ઉપાયો. પ્રકરણ (૮) મુ:—સ્વખિગાડથી થતાં

દુઃખ દરદોના ઉપાયો, ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાતુનું વહેવું, તેના કારણો,  
 ચીન્હો, ઉપાયો, ગર્ભસ્થાનનું ચોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવું, અથવા  
 અથવા બહાર ખેંચાઈ આવવું તેના કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો, ગર્ભસ્થાનનું  
 મોઢ સફરા બાજુ ઢળી જવું—કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો, હ્રીસતીર્થા:—  
 કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો, લેજાના દરદો:—ધેલાપણું, ધખારા, મગજની  
 નબળાઈ. મગજની, ઉપાયો, કબજીઆત, ઉપાયો, ડોક્ટર ત્રાલના થંડા  
 પાણીથી દરદો સાજ કરવાના ઉપાયો ( Cold-Water ) પાણી પીવાની  
 અસરો. પોશાક. ટાઇટ બુટની નુકસાનકારક અસરો, પોશાકની ખરી ખુબસુરતી.  
 પ્રકરણ (૯) મું:—સા જાતીની ઉત્પત્તિનો ભેદ. સ્ત્રી જાતીની ઝગટાઈ,  
 પ્રકરણ (૧૦) મું:—સ્ત્રી મરદ વહેવાર. જાતિ સંબંધી પવિત્ર વહેવાર,  
 બદવહેવાર, બદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે, બદવહેવારથી પાપમાલ થયેલી  
 છોકરીનો બોધદાયક દાખલો, બદવહેવાર ગર્ભનો અટકાવ કરીને. વેશ્યા  
 સ્ત્રી, પ્રકરણ (૧૧) મું:—સ્ત્રીની પાકદામાન એજ સ્ત્રીનો ખરો  
 શણગાર અને સત્ય જીવન છે. શરીરની પવિત્રતા, મનની પવિત્રતા,  
 કાનની કળવણી, વિચારો ઉપરનો કાબુ. ખોરાક, પ્રકરણ (૧૨) મું:—  
 માખાપની સેવા. પ્રકરણ (૧૩) મું:—પ્યારમાં પડવા વિષેની  
 સાવચેતી, પ્યાર અને હવસ, લગનનું વચન, પ્રકરણ (૧૪) મું:—  
 લગનની ફિલસુફી, જીંદગીનો ધણોળ અગત્યનો બનાવ, લગન અને  
 કુદરતનો કાયદો. ખરો પ્યાર એ બોદધ આકર્ષણ છે. એક મહોરદારના  
 સદગુણો, તારો બરથાર તે તારો કોણ ? જુદીન લગન જુદીન લગન સુખી  
 નીવડતાં નથી તેનાં કારણો, પ્રકરણ (૧૫) મું:—સાઓના પતિવૃતાના  
 સદગુણના જાણવા લાયક દાખલાઓ. પ્રકરણ (૧૬) મું:—પરણેલી  
 જીંદગી માટેના સદગુણો, પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઈતી પવિત્રતા,  
 સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો, ઘર ધણીઆણીની મુખ્ય દરજ્જો. માતા  
 તરીકેની દરજ્જો, મરજી પ્રમાણેનું બાળક, પ્રકરણ (૧૭) મું:—સ્ત્રીઓની  
 જીંદગીની સંસારમાં ચમત્કારી અસરોના જાણવા લાયક દાખલાઓ  
 જીંદગીની નેમ, ઉવટના સુખનો.

## દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ.

ઉધરતા બેટાઓને જીવન-રક્ષક પદાર્થ ( vital force ) બાબે  
અમુલ્ય શિખામણી-કી. રૂ. એક.

દીબાચો:--માબાપને ચેતવણી, પ્રકરણ ૧ છુઃ-છાકરાઓને  
સલાહ; શરીરમાં થતો ફેરફાર, મન ઉપર અસર, ૨ જીઃ-શરી-  
રનો જીવન-રક્ષક, પદાર્થ ( Vital Force ) વીર્ય ( semen ).  
વીર્ય સાચવવાથી માણસ જોરાવર અને બુધ્ધીશાળી થાય છે,  
૩ જીઃ-સ્વખિગાડ. સ્વખિગાડ એટલે શું? આ બદીની શરીર ઉપર  
અસર; વીર્યની બરબાદીથી થતાં દરદો, બેજી નબળું પડવું, યાદદસ્ત  
શક્તીનું કમી થવું, ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું-નજલો ( રૂમેટીઝમ )  
અવાજનું બગડવું-આંખ નબળી પડવી, પાચનશક્તી બગડવી-મોઢ વાસ  
મારવું, મોઢ ઉપર ખીલ-સ્વપ્ના મારફતે ધાત જવી. બરડાનો કાઠો  
નબળો પડવો-હૃદયનું દરદ. બદીનો રોગ-પીસાબનો અવયવ નબળો પડવો,  
જુરા વીચારોથી શરીરમાં થતો ખીગાડો, હવસી વીચારો જુરસાઓ લોહી  
અને વીર્યનો ખીગાડો કરે છે. બદજીસ્સાથી લોહીમાં થતો ખીગાડો, સ્વપ્ના  
મારફતે જતી ધાત. ખીજઓમાં જુરી લાગણીનું પેદા થવું, સ્વખીગાડથી  
થતાં મનના દરદો, દીવાના થવું, યાદદસ્ત શક્તી કમી થવું, મન સ્થિર  
રહેતું નથી, ચીરડાઉ સ્વભાવ, સદન કરવાની શક્ત કમી થવી, આપધાત  
કરવો, કુજરો સ્વભાવ-મનની અપવીત્રતા, શરીર અને મનનું નખોદ  
વળવું, જીવાનીનું કરમાઇ જવું, નસીબનું નખખોદ વળવું, ૪ થુઃ-  
સ્વખિગાડની બદીના ભોગ થયલા છાકરાઓના દાખલાઓ,  
૫ થુઃ-સ્વખિગાડની જુરી દેવ છાડી. દેવાના ઉપાયો.  
૬ થુઃ-સ્વખિગાડથી થતાં દુઃખ દરદો દુર કરવાના ઉપાયો,  
ઉંઘમાં જતી ધાતનો અટકાવ કબજીયાતના ઉપાયો, અંગકસરત  
નહાવું-ખોરાક, થંડા પાણીથી દરદ સાજાં કરવાના ઉપાયો.  
( Cold-Water Cure ) Cold, Hip, Sitz, Foot, Bath  
Packing, Wet Girdle. ૭ થુઃ-જાતિ સંબંધી વેહવાર.  
જાતિની ઉત્પતિનો ભેદ, બદવહેવાર, બદવહેવાર ગર્ભનો અટકાવ કરીને

જાતિ સંબંધી બહુ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે ! બદલાગણી ઉપર કાશુ મેળવ-  
વવાની રીત, ક્રાન, આખ, વિચાર ઉપર કાશુ, ૮ મુઃ—વેશ્યા  
સ્ત્રી સાથનો બદવહેવાર ( Prostitution ) વેશ્યા સ્ત્રીનું ઝેહેરી શરીર.  
આગર અથવા પરમાનું દરદ,—જીવતું દોળખ. સંધીવા, હાડકાંના સડાઓ,  
બેળાં અને પીસાખના દરદો; વાંઝીયાપણુ, ચેપીરોગ ( Syphilis ) ની સંસાર  
મંડળ ઉપર ભયંકર અસરો, બાપડી છોકરાઓને ચેપો, બાળકોનાં દરદો,  
અને મરણો, ૯ મુઃ—જાતિ સંબંધી પવિત્રતા. ( Sexual  
Purity ) શરીરની પવિત્રતા, મનની પવિત્રતા, બંદગીના બળથી એક  
જીવાનની દુરગુણ ઉપર ફતેહ, બદીના સખત હુમલા સામે ફતેહમંદ  
નીવડેલો એક જીવાન, બદલાલચો અને જરથોસ્ત સાહેબોનો દાખલો.  
૧૦ મુઃ—પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી, પ્યારના છુટા-  
પણા ( free love ) ની બહુ વીધે ફિલસુફ લીધો. ટેલસ્ટોયનું મત,  
પ્યાર અને હવસ, લગનનું વચન, અવિચારી લગન વિષે ડો<sup>o</sup> ગ્લેનસનનું  
મત, બદવહેવારમાં ફસવું, ૧૧ મુઃ—લગનની ફિલસુફી,  
જીંદગીનો ધણોળ અગત્યનો બનાવ, લગન અને કુદરતનો કાયદો. ધણી  
ધણીયાણીના ગુણો, ભરથારના ગુણો, ખરો પ્યાર એ ખોદાઈ આકર્ષણ  
છે, ધણી ધણીયાણીઓનો પ્યાર વિષે થોમસ મુરનું મત. વફાદારી  
શેઠ દાદાભાઈ નવરોજી અને શેઠ ફરામજી કાવસજી બનાજીની ધણીયાણી  
તરફની વફાદારી, પરણેલી જીંદગીમાં અંકુશ, સુખી પરણેલી જીંદગી માટે  
૩૧) નીયમો, સંસારી સંકટો વિષે વિદ્વાન ટયુલરનું મત, જીંદગીની  
લગનની ખરાબી, જીંદગીન લગનો સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો.  
૧૨ મુઃ—સંસાર સુખના નિયમો, ( Home Sweet Home )  
માબાપની સેવા, માતાનો ભોગ, પીતાની જેહમત, બાઈબલનના સદગુણો  
ધર્મ વડે સંસારી સ્વર્ગ, અધર્મી સંસાર—જીવતું દોળખ. એક ચીત્ર,  
૧૩ મુઃ—નામાકિત નર કેમ થઈ શકાય, મહાન નરોના  
જીવનચરિત્રો, જીંદગીનો નેમ. હું શા માટે જીવું છું, એક કવિતા, મહાન  
જીંદગી માટેના સંદગુણો, ખંત, ઉંચ મન શક્તિ, સ્વભોગ સ્વમાન,  
હિમ્મત, નૈતીક હિમ્મત, ડહાપણ, ઉમદા આશયલણ ( Character )  
જીંદગીનો ફેરો સફળ.

# ચશમ ચોર

યાને બાગમાં નાગ.

એક મેહોમેદન ઓરીજનલ વાર્તા.

ખાસ પડાવેલાં દસ સુંદર ચિત્રો !

લખનાર—ગુલશમ

મી. જેહાંગીર નશરવાનજી પટેલ.

કીંમત—રૂપ્યા ત્રણ.

આ વાર્તામાં એક બળવાન, જળરદસ્ત, દગાખાજ લુટારા સરદારના કરપીણ કરતુકાનો ચીતાર આપવામાં આવ્યો છે અને હંમેશાં બદમાશી તથા બદ્દેલીથી ફાવી ગયલા દગારાએ પોતાના વધુ લોભને આધીન થઇ પોતાનું નખોદ કમ વાળ્યું તે દેખાડનારી કથા રજુ કરવામાં આવી છે. વળી તે સાથેજ સાચી અખંડ મહોબતની 'રોમેન્સ'નું વળું આ વાર્તા મધે ગુઠી લેવામાં આવ્યું છે આ વાર્તામાં કાંઇક થોડાક ત્રેજીક બનાવોનો સમાવેશ કર્યો છે પણ ખનતી કોશિશથી કોમીક બનાવો અને દેખાવો તથા રમુજ બાધાનો ઝાઝો ઉમેરો કરવાની કાળજી રાખી છે.

આશક તરફ વફાદાર રહેલી બલી માશુકની શીદાગીરી; પીતા તરફ તાબેદાર રહેલી ઉંચ બુન્યાદ અને અમીરી તોખમતી સુલતાનઝાદીની મજીનદારીનો ચીતાર આ વાર્તામાં આવ્યો છે; પોતાની માશુકને આકૃતથી બચાવવા અને પોતાના કર્તા માટે, અને પોતાના દેશને માટે જીવના જોખમે સેવા બળવનારા જવાંમર્દની હીમત, યુક્તી અને બાહોશી આ વાર્તામાં વર્ણવવામાં આવી છે; તોફાની, રમુજ, મસ્તાન પણ સાચાં સંગીન એસ્તવાર જીગરના જવાન્યાની પોતાના મીત્ર તરફની લાગણી અને ખાલેસ

ખુખીવંતી ખાસતથી મીત્રને મદદ આપવાની રીતીની હકીકત દરશાવવામાં આવી છે; અને તે સાથે વળી નેકાની ચતી ફતેહ, બદી બદ્દેલીની હાર, ભલામની મોતેબરી, ભુંડામની તારાજી, સાચવતની સરસાઇ, હીંમતનું ઇનામ, બહાદુરીનો બદલો વગેરે ખુદાઈ અસલ અખંડ નીયમોને અનુસરતી બાબતોને આ વાર્તામાં નીભાવવામાં આવી છે, મહઝબ ઉપર ઓસ્તવાર ચકીનદારી અને તે ચકીનદારીની મોતેબરીની ખુખી દરશાવવાનો યત્ન કર્યો છે.

આ વાર્તા વાંચવાથી તમારો વખત ખરબાદ થયલો તમો ધારશો નહીં પણ આ વાર્તા વાંચવા પછી ફરીને તે ખીજવાર વાંચવાનું અને ખીજાઓને વાંચવાની ભલામણ કરવાનું તમોને મન થશે.

આ ઓરીજનલ નોવેલ, તમો સમક્ષ રજુ કરતાં આશા છે કે એ વાંચીને તમો મજા લેશો; ખીજાઓને વંચાવીને તેમને પણ મજા આપશો.

— X —

## મીં ગુલકામના હાલમાં મળતાં વાર્તાનાં પુસ્તકો દીલસોઝ દોસ્ત.

સંખ્યાબંધ ચીત્રો સહીત એક રસીલી પારસી સંસારી વાર્તા.

એક ખરેખરો દીલસોઝ અને દરેક બાબતમાં પોતાના મિત્રોને મદદ આપનારો દોસ્ત કેવો હોવો જોઈએ તેનું અતી ખેંચાણકારક ચીત્ર આ વાર્તામાં દરશાવવામાં આવ્યું છે. બોલા ભંભેસયલા મીત્રને તેની ધણીઆણી સાથે સુખ ચમનમાં જીંદગી ગુજારવાની જોગવાઈ કરી આપનાર, પોતાના એક ખીજા દોસ્તના જીમરની આશા પાર પાડનાર, એક બલી છોકરીને માથેનો ખોટો કાળો ક્લંક સફા કરનાર અને અનેક કુટુંબ મધેની ગમખારી દુર કરી ખુશાલી દાખલ કરનાર દોસ્તોનું વર્ણન આ વાર્તામાં સમાવવામાં આવ્યું છે. જાતી હિંચો ખવાસ અને હિંચ બુનીઆદની ખુખી કેવી પ્રમદી નીકળે છે અને છુરી દયાનત તથા પાપી મક્સદને આખરે કેવો ગેબી ફટકો પડે છે તેનો બહુ જ અસરકારક ખ્યાલ આ વાર્તા ઉપજાવે છે.

કીંમત રૂપીઆ ૩.

## જરની જંજલ.

નીર્દોષ પણ ઉછાછળો છોકરીએ કરેલા ઘોંટાળાની રમુજ રસીલી  
પારસી સંસારી વાર્તા.

જર (પદસા) ની જંજળ કેવી હોય છે તે તો સહ કોઈ જાણે છે અને તેવી પદસાની જંજળની આ કથામાં જર નામની છોકરી પોતાને માટે અને બીજાઓને માટે, ચોતાના રમુજ ઘોંટાળાથી જંજલ ઉભી કરે છે. એક ડીટેક્ટીવ સ્ટોરી તરીકે આ વાર્તાને મણી શકાશે પણ તેમ વળી તેમાં મહોબતનો રસીલો ઠીસો, ઠગારી ટોળીની ઉલગજરડી, હલકી સ્ત્રીઓની પાપી ધારણા, નેક અને ભલી સ્ત્રીઓની સાચી લાગણી, ખોટાં તોહમતની બદનામી, ખરી બાબતોની ફતેહ અને હકતાલાના અદલ ઇન-સાફથી સહિત મળતો લાયક અદલો વગેરે બનાવોનો બહુજ તારીફ લાયક સમાવેશ આ વાર્તામાં થયેલો છે.

કીમત રૂપીઆ હડી.

## નવલ નાણાવટી

બેહુદ રમુજ પારસી સંસારી વાર્તા.

મીઠ ગુલશામની રમુજ કલમથી લખાયેલી આ વાર્તા બારોબાર રમુજ બનાવો અને દેખાવોથી ભરપૂર બનેલી છે. એક બોબરો પારસી છબરડો કરે છે, એક બેહેરી સ્ત્રી તરેહવાર આટો બાફે છે, એક કંજુસ કન્નાસ પારસી ઘાટકીપણની હદ કુદાવે છે. એક બેભોભાલો ગામડયો પોતાની રમુજ ભાષા અને કેટલીક રહેણી કરણીથી સહિત ગમત ઉપજાવે છે, એક નીતિવાન જવાન પારસી છોકરી અસંખ્ય આકૃત અને જંજલો વચ્ચે ઓસ્તવાર રહે છે અને એક ઉત્તમ બુન્યાદ અને ભલી મનશની ધરાવનારો જવાન્યો દુઃખ અને સંકટ વચ્ચે જીંદગી શરૂ કરી આખરે જીંદગી હાલતમાં ખીલી નીકળે છે.

એટલુંજ કહેવું પુરતું થઈ પડશે કે મીઠ ગુલશામ પોતે કહે છે કે “મારી સંખણી સર્વથી રમુજ વાર્તાઓમાં નવલ નાણાવટી એક સર્વથી રમુજ નોવેલ તરીકે હું ગણું છું.”

કીમત રૂપીઆ ૩.



## કાળો નામ.

હોલી લાલચુ ઠગાબાઝોની યુક્તિ અને નેકીની આકેબત થતી  
ફતેહના પુરાવા આપતી મોટી પારસી સંસારી વાર્તા.

સંજેગી શાદત અને ઠગારાઓની બાજુથી રચાયેલી મોડવણીને આધારે  
કોઈવાર નીરદોષ અને બહા માણસો કેમ નાહક બદનામ થાય છે અને  
કોઈવાર વળી નાહક સખ્ત ભોગવી જીંદગીભરની કાળી તીલી મેળવે છે તે  
દેખાડનારા બનાવો આ રસીલી વાર્તામાં સમાયેલા છે. સાચ્યા મોહોબત  
અને ઠગાઇભરી યુક્તિ વચ્ચે સંગીન લડત આ વાર્તામાં આવે છે, ૧૪  
વરસનું નાહક કેદખાનું ભોગવી આવેલા બહા નીરોષ પારસીએ વેર લેવાના  
લીધેલા સોમદ પછી મહોબતની લાગણીને આધીન થઇ તે પ્રોતાની  
વળણી એવી રીતે ફેરવી નાંખે છે કે આ વાર્તાને તેથી ઉત્તમ પ્રકારની  
ઝમક આવે છે.

કીમત રૂપીઆ હડી.

પારસી સાહિત્યમાં એક રેકૉર્ડ કરતું-પીળમની નામાંકીત રસીલી  
કલમથી લખાયેલું, લાઈફપરથી લીધેલી ૨૯ ફોટોસ્ટીડ સાથનું  
પારસી સંસારી રસીલી વાર્તાનું અનુપમ પુસ્તક

## ઈન્ડસમ બ્લેકગાર્ડ.

લગભગ ૭૦૦ સફાઓનું, ઍન્ટીક પેપરપર છાપેલું. બેવલ ઍમએસ  
એન્ડ મીસ્ટ બ્રાન્ડીંગનું, ઈન્ડસમ વાલ્યુમ, જે શરૂ કીધા પછી પુરૂ કીધા  
વિતા કોઈ સુઝ નહીં પડે તેવા ખ્યાલનું આ પારસી સંસારી નાંવેલ  
સાહિત્યમાં એક રેકૉર્ડ સમાન છે. લાઈફ ઉપરથી તારાપોરવાળા જેવા  
નામાંકીત આરટીસ્ટે કમાલ કીધેલી ૨૧ ફોટો-સ્ટીડ આ વાલ્યુમનો એક  
અણુગાર છે. ઘટ્ટોડેલી કીમત રૂપીઆ ચાર.

# શાહુ ચોર.

આરસેન દ્યુપીન જેવા ચંચળ

ઉઠાવગીરનાં સાહસકર્મો.

આજસુધી બહાર પડેલી ડીટેક્ટીવ વાર્તાઓમાં  
સર્વોપરી રસીલી વાર્તા.

લખનાર, મહંમ દીનશા કુંવરજી ભાગલ્યા

૪૮૪ પેજસની દળદાર નોવેલ છતાં કીમત રૂપીયા હડી.

“ડીટેક્ટીવ વાર્તાઓ ઘણીજ લખાઈ છે, પણ આ શાહુ ચોરની હેરત કરનારી હકીકત કાંઈ ઓરજ કીસમની છે. શાહુ ચોરની વાર્તાનો નાયક આરસેન દ્યુપીન દુનિયાના શાહુચોરના સરદાર જેવો છે, કે જેની જોડીજ નહીં હશે. વાર્તાની શરૂઆતમાંજ દ્યુપીન પોતાની સઘણી નેકનામી ખુશાલ કબુલ કરતાં ગરીબોને લુંટી શ્રીમંતાઈનો શોખ પુરો પાડનાર લખે-શ્રીઓ તરફ ખુલ્લો તીરસ્કાર દેખાડે છે. શ્રીમંતોનાં ઘરમાં ચોરી કરવા જવા પહેલાં તેમને આગમજથી ચેતવવાની પાક બેહવાઈ કરી, તેમનીજ સંકેતો બની, તેમની રૂબરૂમાં ખગ્લનો ખાલી કરી જનાર આ ઉઠાવગીરોના સરદારની હેરતભરી કુનેહ બે ધડી દાંતમાં આંગળાં કરડાવે તેવી છે. બલ બલા ધનેતરોને ધુળવતો, આખી દુનિયાની પોલીસને હાંફાવતો અને પંપાળતો આ જગ-પ્રસીધ્ધ ચોર આરસેન દ્યુપીન છેવટે એક ઓરતનાં જીમરનો માલીક બની, પ્યારની જાંજીરમાં સપડાઈ, પોતાના પ્રપંચો ધંધાને છેલ્લી સલામ કરી કેવી પ્રમાણીક જાંજીરી ગુજરતો થાય છે તેનું રંગીલું બ્યાન આ વાર્તાનું સેવટ છે.

ટુંકમાં શાહુચોરનું આ નવું પુસ્તક કોઈપણ ધરની લાઇબ્રેરીમાં રાખવા યોગ્ય છે.

## કેરશાસ્ત્ર નામું.

એડીટ કરનાર.—મીં અમનજી નસવાનજી ધાલર, એમ. એ. પારસી પહેલવાનોનાં પરાક્રમે ઉધરતી ઓલાદની જાણમાં લાવવાના નેક હેતુથી ધરાની નામાંકીત પહેલવાનોના નામાંઓ, અમારા મરહુમ પિતાજી મહુમ જેહાંગીર બેજનજી કરાણીએ પ્રગટ કીધાં હતાં, તે નવા તૌર પર સુધારા વધારા તેમજ અમત જોગી કુટ નોટના ઉમેરા સાથે અનેક ભાષા-ઓના જાણનાર એકાંત અભ્યાસી શેઠ અમનજી ન. ધાલર, એમ. એ. નાં Introduction સાથે બાહર પાડવાની શરૂઆત કીધી છે.

મીં અમનજી ધાલર “કેરશાસ્ત્ર નામા”ના Introduction માં લખે છે કે “ઇન્ડિયા ઓફીસ” કેતાબખાનાના ફારસી હસ્ત-લેખેવાળાં દફતરમાં (૧૯૦૩) કહે છે કે આ નામું સાધારણ રીતે ‘અસદી’ નામના શખ્સે લખેલું ધારવામાં આવે છે, કે જે ‘અસદી’ શાયર શીરદુસીનો તેા ઉસ્તાદ થાય હવે આ નામું હીજરી ૪૯૬ (ઇ. સ. ૧૦૬૬)માં તૈયાર થયું હતું તે તારીખ ચોકસ છે પહેલવી તેમજ ફારસી પુસ્તકો પ્રમાણે કેરશાસ્ત્રે પોતાનાં મોટાં પરાક્રમેથી આ જેહાંનને દેવદગ્ગજ તેમજ દુરવંદીથી નીરાળી કીધી હતી અને તેમ કરી અશોષનો વધારો કર્યો હતો.”

ઉધરતી ઓલાદને ખીજાં ત્રીજાં બલતાં પુસ્તકો વાંચવા આપો તે કરતાં આ પહેલવાનોનાં નામાંઓ વંચાવ પુરાતન ધરાની સલત્તનત, ધરાની પાદશાહ, ધરાની જોર—જોમ, ધરાની નેક દયાનત, ધરાની ધર્મ ઉપરની જનકેશાની, અને ધરાની પુરાતન મહેમાનદારીનો અસલી તોર યાદ કરનારાં રસીલાં દસ્તાનો વાંચવા—વંચાવવાથી ઉધરતી ઓલાદમાં પોતાના પુરાતન શેહેનશાહી બાપ-દાદાઓ માટે માન કિત્તન થવા સાથે ચારીત્ર (Character) ઉપર બધી ઉત્તમ અસર કરશે.

કીંમત રૂપીયા હડી.

જેહાંગીર બી. કરાણીના ઓફરાઓ.

૨૨૦-૨૨૨ વોરા બજાર, કાદ, મુંબઇ.

